

奥戸総合スポーツセンター体育館 トレーニングルーム・2Fスタジオ等コース								TEL:3691-7111	
会場 ★:2Fスタジオ ※:小体育室 ▲:会議室 その他:トレーニングルーム									
No.	曜	コース名	担当	対象	時間	現況	料金	日程	
1	月	※楽しいバドミントン(初級) バドミントンの基本的な技術を身に付けます。 教室形式で楽しく学んでいきましょう。	SQM 大八木	高校生相当 以上の男女	9:00 ~10:20	残り 僅か	14,808円 /12回	4月2・9・16・23日 5月7・14・21・28日 6月4・11・18・25日	
2		※楽しいバドミントン(初中級) バドミントンの基本的な技術を身に付けます。 教室形式で楽しく学んでいきましょう。	SQM 大八木	高校生相当 以上の男女	10:30 ~11:50	空き あり	14,808円 /12回		
3		脂肪燃焼エアロビクス(初中級) しっかり汗がかけられるエアロビクスクラスです。 駆け足や弾む動作が入ります。	井上	高校生相当 以上の男女	9:45 ~10:45	空き あり	8,640円 /12回		
4		★フラダンス ハワイの伝統的なダンス・フラダンスを楽しみながら 健康づくりをしていきます。	MAYUMI	高校生相当 以上の男女	9:45 ~10:45	空き あり	7,200円 /10回	4月2・16・23日 5月7・14・21・28日 6月4・11・25日	
5		★バレトン フィットネス・バレエ・ヨーガの要素を組み合わせた 新感覚エクササイズです。	竹内礼	高校生相当 以上の男女	12:15 ~13:15	空き あり	8,640円 /12回		
6		いきいき健康体操はつらつ 少し大きな動きを取り入れた健康体操です。	小川	50才以上 の男女	14:15 ~15:15	空き あり	6,168円 /12回		
7		▲ベーシックヨーガ 深い呼吸やポーズで心身をリラックスさせます。 基本から始める初心者にもやさしいクラスです。	山田	高校生相当 以上の男女	16:45 ~17:45	空き あり	8,640円 /12回	4月2・9・16・23日 5月7・14・21・28日 6月4・11・18・25日	
8		★シェイプ&リラックスヨーガ ヨーガの呼吸法やポーズにより心身の調子を整えます。	山田	高校生相当 以上の男女	18:40 ~19:40	空き あり	8,640円 /12回		
9		楽しいキックボクシング 格闘技の動作でストレスを解消します。 ミット打ちもあります。バランス性の向上にも。 ※パンチグローブ・すねあての着用が必須。	寺崎	高校生相当 以上の男女	18:40 ~19:40	空き あり	15,552円 /12回		
10		★ファンクショナルトレーニング より効果的に身体を鍛える体幹トレーニングです。 VIPRなどの道具も用います。	飯島	高校生相当 以上の男女	19:50 ~20:50	空き あり	12,960円 /12回		
11	ZUMBA 音楽に合わせて身体全体を使って踊り、 感情までも表現するクラスです。	Hiroko	高校生相当 以上の男女	19:50 ~20:50	空き あり	8,640円 /12回	4月3・10・17・24日 5月1・8・15・22・29日 6月5・12・19・26日		
12	★ヨーガ 深い呼吸やポーズで心身をリラックスさせます。	桜井	高校生相当 以上の男女	9:45 ~10:45	満員	9,360円 /13回			
13	かんたん筋トレ&ストレッチ ストレッチや簡単なエクササイズを中心に行い、 筋力や柔軟性を高め、身体の機能を改善します。	桜井	50才以上 の男女	12:45 ~13:45	残り 僅か	6,682円 /13回			
14	いきいき健康体操ゆったり 体力に自信のない方でも簡単にでき、 基礎体力づくり、転倒防止などの効果があります。	桜井	50才以上 の男女	14:00 ~15:00	空き あり	6,682円 /13回			
15	★姿勢改善ピラティス 体幹を強化するピラティスで姿勢を改善します。	垂希	高校生相当 以上の男女	18:40 ~19:40	残り 僅か	8,640円 /12回	4月3・10・17日 5月1・8・15・22・29日 6月5・12・19・26日		
16	★アロマヨーガ アロマの香りのもとで行うヨーガの動作により 心身をリラックスさせます。	宮野	高校生相当 以上の男女	19:50 ~20:50	空き あり	9,360円 /13回			
17	★骨盤ヨーガ ヨーガの呼吸法に加え、骨盤の動きを意識して 柔軟運動を行い、姿勢を改善します。	齊藤	高校生相当 以上の男女	13:30 ~14:30	空き あり	7,200円 /10回			4月4・11・18日 5月2・9・16・30日 6月6・13・20日

※妊娠中の方は参加できません。開始後に判明した場合でも返金はありません。

※開催日程ならびに会場は都合により変更することがあります。

※空き状況は最新の状態でない場合があります。詳細は各館まで直接お問い合わせください。

奥戸総合スポーツセンター体育館 トレーニングルーム・2Fスタジオ等コース								Tel:3691-7111
会場 ★:2Fスタジオ ※:小体育室 ▲:会議室 その他:トレーニングルーム								
No.	曜	コース名	担当	対象	時間	現況	料金	日程
18		<b>フラダンス</b> ハワイの伝統的なダンス・フラダンスを楽しみながら健康づくりをしていきます。	MAYUMI	高校生相当以上の男女	9:45 ～10:45	空きあり	7,200円 /10回	4月12・19・26日 5月10・17・24・31日 6月7・14・21日
19		<b>★骨盤ヨーガ</b> ヨガの呼吸法に加え、骨盤の動きを意識して柔軟運動を行い、姿勢を改善します。	堆橋	高校生相当以上の男女	9:45 ～10:45	空きあり	7,920円 /11回	4月5・12・19・26日 5月10・17・24日 6月7・14・21・28日
20		<b>★ピラティス</b> ストレッチとともに筋肉(インナーマッスル)を鍛えるエクササイズです。	村松	高校生相当以上の男女	12:00 ～13:00	空きあり	8,640円 /12回	
21	木	<b>いきいき健康体操はつらつ</b> 少し大きな動きを取り入れた健康体操です。	長島	50才以上の男女	14:00 ～15:00	空きあり	6,168円 /12回	
22		<b>★リラックスヨーガ</b> 初めてでも大丈夫。ストレッチ要素を多く取り入れ、心身の調子を整えていきます。	AI	高校生相当以上の男女	18:40 ～19:40	空きあり	8,640円 /12回	4月5・12・19・26日 5月10・17・24・31日 6月7・14・21・28日
23		<b>★大人からはじめるクラシックバレエ</b> クラシックバレエの振り付けを習得します。初心者からでも楽しめるクラスです。	Kaname	高校生相当以上の男女	19:50 ～20:50	満員	8,640円 /12回	
24		<b>Group Power 60</b> バーベルを使ってスクワット・ランジ・プレス等の動作を音楽に合わせて行っていきます。	MOSSA IR	高校生相当以上の男女	19:50 ～20:50	空きあり	8,640円 /12回	
25		<b>はじめてのエアロウォーク(初級)</b> 歩く動作・簡単なステップで行うエアロビクスです。	杉野	高校生相当以上の男女	9:45 ～10:45	空きあり	8,640円 /12回	
26		<b>脂肪燃焼エアロビクス(初中級)</b> しっかり汗がかけられるエアロビクスクラスです。駆け足や弾む動作が入ります。	宮野	高校生相当以上の男女	12:45 ～13:45	空きあり	8,640円 /12回	
27		<b>いきいき健康体操ゆったり</b> 体力に自信のない方でも簡単にでき、基礎体力づくり、転倒防止などの効果があります。	宮野	50才以上の男女	14:15 ～15:15	空きあり	6,168円 /12回	4月6・13・20・27日 5月11・18・25日 6月1・8・15・22・29日
28	金	<b>★骨盤ヨーガ</b> ヨガの呼吸法に加え、骨盤の動きを意識して柔軟運動を行い、姿勢を改善します。	上田	高校生相当以上の男女	14:30 ～15:30	空きあり	8,640円 /12回	
29		<b>Group Centergy 60</b> ヨガとピラティスを融合した動作を音楽に合わせて行っていきます。	MOSSA IR	高校生相当以上の男女	18:40 ～19:40	空きあり	8,640円 /12回	
30		<b>Group Fight 60</b> 様々な格闘技の動作を取り入れた動きを音楽に乗せて行います。	MOSSA IR	高校生相当以上の男女	19:50 ～20:50	空きあり	8,640円 /12回	
31		<b>ペルヴィスピラティス</b> 骨盤・姿勢を矯正し、筋肉(インナーマッスル)も鍛えていくエクササイズです。	村松	高校生相当以上の男女	9:45 ～10:45	満員	8,640円 /12回	
32		<b>ビューティーフラダンス</b> 伝統的なフラダンスとフィットネスが融合した新感覚プログラムです。	村松	高校生相当以上の男女	11:00 ～12:00	空きあり	8,640円 /12回	
33	土	<b>ZUMBA</b> 音楽に合わせて身体全体を使って踊り、感情までも表現するクラスです。	村松	高校生相当以上の男女	12:15 ～13:15	空きあり	8,640円 /12回	4月7・14・21・28日 5月12・19・26日 6月2・9・16・23・30日
34		<b>ベーシックヨーガ</b> 深い呼吸やポーズで心身をリラックスさせます。基本から始める初心者にもやさしいクラスです。	室伏	高校生相当以上の男女	13:30 ～14:30	空きあり	8,640円 /12回	
35		<b>脂肪燃焼エアロビクス(初中級)</b> しっかり汗がかけられるエアロビクスクラスです。駆け足や弾む動作が入ります。	岡田	高校生相当以上の男女	14:45 ～15:45	空きあり	8,640円 /12回	

※妊娠中の方は参加できません。開始後に判明した場合でも返金はありません。

※開催日程ならびに会場は都合により変更することがあります。

※空き状況は最新の状態でない場合があります。詳細は各館まで直接お問い合わせください。

奥戸総合スポーツセンター体育館 トレーニングルーム・2Fスタジオ等コース								TEL:3691-7111
会場 ★:2Fスタジオ ※:小体育室 ▲:会議室 その他:トレーニングルーム								
No.	曜	コース名	担当	対象	時間	現況	料金	日程
36	日	<b>▲ヨーガ</b> 深い呼吸やポーズで心身をリラックスさせます。	桜井	高校生相当 以上の男女	9:30 ~10:30	残り 僅か	6,480円 /9回	4月15・22・29日 5月20・27日 6月3・10・17・24日
37		<b>マーシャルワークアウト</b> ボクシングの動きでストレスを解消します。	BRAFT	高校生相当 以上の男女	9:45 ~10:45	空き あり	8,640円 /12回	4月1・8・15・22・29日 5月13・20・27日 6月3・10・17・24日
38		<b>★ZUMBA</b> 音楽に合わせて身体全体を使って踊り、 感情までも表現するクラスです。	桜井	高校生相当 以上の男女	10:45 ~11:45	残り 僅か	8,640円 /12回	
39		<b>Group Centergy 60</b> ヨガとピラティスを融合した動作を 音楽に合わせて行っていきます。	MOSSA IR	高校生相当 以上の男女	11:00 ~12:00	空き あり	8,640円 /12回	
40		<b>Group Power 60</b> バーベルを使ってスクワット・ランジ・プレス等の動作を 音楽に合わせて行っていきます。	MOSSA IR	高校生相当 以上の男女	12:15 ~13:15	空き あり	8,640円 /12回	
41		<b>★セルフメンテナンスヨーガ</b> 深い呼吸やポーズで心身をリラックスさせます。	柳谷	高校生相当 以上の男女	14:45 ~15:45	空き あり	7,920円 /11回	4月1・8・15・22日 5月13・20・27日 6月3・10・17・24日
奥戸総合スポーツセンター温水プール館 温水プール・2Fスタジオ・エイトホールコース								TEL:3695-9911
会場 ★:2Fスタジオ ※:エイトホール ▲:会議室 その他:温水プール								
No.	曜	コース名	担当	対象	時間	現況	料金	日程
42	月	<b>女性の健康水泳</b> 初心者から上級者までの4泳法習得レッスンです。		高校生相当 以上の女性	9:00 ~11:00	空き あり	8,220円 /10回	4月9・16・23日 5月7・14・21・28日 6月4・11・18日
43		<b>★太極拳 入門・気功</b> 太極拳を通じて心身の健全な育成を図ります。	海藤	高校生相当 以上の男女	9:30 ~10:30	満員	7,200円 /10回	
44		<b>★太極拳 応用編</b> 太極拳を通じて心身の健全な育成を図ります。	海藤	高校生相当 以上の男女	10:40 ~11:40	空き あり	7,200円 /10回	
45		<b>いきいきスイミング</b> 初心者から上級者までの4泳法習得レッスンです。 水中体操も取り入れ、関節を強化します。		60才以上 の男女	14:00 ~16:00	空き あり	8,220円 /10回	
46		<b>成人スイミング(初級)</b> クロール25m泳げるようになることを目指します。 泳力に自信がない方も気軽に始められます。		高校生相当 以上の男女	19:00 ~20:00	残り 僅か	6,680円 /10回	
47		<b>成人スイミング(中級)</b> クロール25m泳げる方向けに、 4泳法の習得を目指すレッスンです。		高校生相当 以上の男女	20:00 ~21:00	空き あり	6,680円 /10回	
48		<b>★ヨーガ</b> 深い呼吸やポーズで心身をリラックスさせます。	坂本	高校生相当 以上の男女	13:00 ~14:00	空き あり	6,480円 /9回	
49	<b>★骨盤調整ストレッチ</b> 骨盤周りの筋肉を整えます。内蔵機能の回復、 姿勢の矯正といった効果があります。	坂本	高校生相当 以上の男女	14:10 ~15:10	空き あり	6,480円 /9回	5月2・9・23・30日 6月6・13・27日	
50	水	<b>※大人のトランポリン</b> 全身運動で、運動に必要な平衡感覚・筋感覚・ 空中認知感覚などを総合的に身に付けます。	服部	高校生相当 以上の男女	19:00 ~20:00	満員	4,320円 /6回	4月11・25日 5月9・23日 6月6・13日
51		<b>▲マラソン教室</b> マラソン完走のための正しい知識を身に付けます。	能城	高校生相当 以上の男女	19:00 ~20:00	空き あり	4,320円 /6回	4月4・25日 5月9・23日 6月6・27日
52	金	<b>水中ウォーキング</b> 水の負荷を利用して水中で行う健康体操です。 健康増進、体力低下の改善・予防に効果的です。		高校生相当 以上の男女	14:00 ~16:00	空き あり	8,220円 /10回	4月13・20・27日 5月11・18・25日 6月1・8・15・22日
53	土	<b>★ウルトラマラソンクリニック</b> マラソン完走・レベルアップのための技術を 講義と実技で伝授します。	能城	高校生相当 以上の男女	9:00 ~10:30	空き あり	2,880円 /4回	4月7・28日 5月12・26日

※妊娠中の方は参加できません。開始後に判明した場合でも返金はありません。

※開催日程ならびに会場は都合により変更することがあります。

※空き状況は最新の状態でない場合があります。詳細は各館まで直接お問い合わせください。