

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	検索No.	対象	時間	定員	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。	101105	高校生相当 以上の男女	9:00 ~10:20	16名	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。	101106	高校生相当 以上の男女	10:30 ~11:50	16名	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。	101107	高校生相当 以上の男女	9:45 ~10:45	40名	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。	101108	高校生相当 以上の男女	9:45 ~10:45	25名	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。	101109	高校生相当 以上の男女	12:15 ~13:15	25名	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
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。	101110	50才以上 の男女	14:15 ~15:15	50名	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。	101111	高校生相当 以上の男女	16:45 ~17:45	20名	8,640円 /12回	
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。	101112	高校生相当 以上の男女	18:40 ~19:40	25名	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。	101113	高校生相当 以上の男女	18:40 ~19:40	20名	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。	101114	高校生相当 以上の男女	19:50 ~20:50	12名	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。	101115	高校生相当 以上の男女	19:50 ~20:50	50名	8,640円 /12回	
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。	101116	高校生相当 以上の男女	9:45 ~10:45	25名	9,360円 /13回	4月3・10・17・24日 5月1・8・15・22・29日 6月5・12・19・26日
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。	101117	50才以上 の男女	12:45 ~13:45	40名	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。	101118	50才以上 の男女	14:00 ~15:00	50名	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。	101119	高校生相当 以上の男女	18:40 ~19:40	25名	8,640円 /12回	
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。	101120	高校生相当 以上の男女	19:50 ~20:50	25名	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。	101121	高校生相当 以上の男女	13:30 ~14:30	25名	7,200円 /10回	4月4・11・18日 5月2・9・16・30日 6月6・13・20日

※検索No.オンラインで応募の際、この番号で検索するとご希望のコースを表示できます。

※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。

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	検索No.	対象	時間	定員	料金	日程
18		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。	101122	高校生相当以上の男女	9:45 ～10:45	50名	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		★骨盤ヨーガ 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。	101123	高校生相当以上の男女	9:45 ～10:45	25名	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		★ピラティス 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。	101124	高校生相当以上の男女	12:00 ～13:00	25名	8,640円 /12回	
21	木	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。	101125	50才以上の男女	14:00 ～15:00	50名	6,168円 /12回	
22		★リラックスヨーガ 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。	101126	高校生相当以上の男女	18:40 ～19:40	25名	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		★大人からはじめるクラシックバレエ 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。	101127	高校生相当以上の男女	19:50 ～20:50	20名	8,640円 /12回	
24		Group Power 60 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ます。	101128	高校生相当以上の男女	19:50 ～20:50	20名	8,640円 /12回	
25		はじめてのエアロウォーク(初級) 歩く動作・簡単なステップで行うエアロビクスです。	101129	高校生相当以上の男女	9:45 ～10:45	40名	8,640円 /12回	
26		脂肪燃焼エアロビクス(初中級) しっかり汗がかけ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。	101130	高校生相当以上の男女	12:45 ～13:45	40名	8,640円 /12回	
27		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。	101131	50才以上の男女	14:15 ～15:15	50名	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	★骨盤ヨーガ 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。	101132	高校生相当以上の男女	14:30 ～15:30	25名	8,640円 /12回	
29		Group Centergy 60 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ます。	101133	高校生相当以上の男女	18:40 ～19:40	40名	8,640円 /12回	
30		Group Fight 60 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。	101134	高校生相当以上の男女	19:50 ～20:50	40名	8,640円 /12回	
31		ペルヴィスピラティス 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。	101135	高校生相当以上の男女	9:45 ～10:45	40名	8,640円 /12回	
32		ビューティーフラダンス 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。	101136	高校生相当以上の男女	11:00 ～12:00	50名	8,640円 /12回	
33	土	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。	101137	高校生相当以上の男女	12:15 ～13:15	50名	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		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。	101138	高校生相当以上の男女	13:30 ～14:30	40名	8,640円 /12回	
35		脂肪燃焼エアロビクス(初中級) しっかり汗がかけ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。	101139	高校生相当以上の男女	14:45 ～15:45	40名	8,640円 /12回	

※検索No.オンラインで応募の際、この番号で検索するとご希望のコースを表示できます。

※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。

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	検索No.	対象	時間	定員	料金	日程
36	日	▲ヨーガ 深い呼吸やポーズで心身をリラックスさせます。	101140	高校生相当 以上の男女	9:30 ~10:30	20名	6,480円 /9回	4月15・22・29日 5月20・27日 6月3・10・17・24日
37		マーシャルワークアウト ボクシングの動きでストレスを解消します。	101141	高校生相当 以上の男女	9:45 ~10:45	40名	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		★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。	101142	高校生相当 以上の男女	10:45 ~11:45	30名	8,640円 /12回	
39		Group Centergy 60 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。	101143	高校生相当 以上の男女	11:00 ~12:00	40名	8,640円 /12回	
40		Group Power 60 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。	101144	高校生相当 以上の男女	12:15 ~13:15	20名	8,640円 /12回	
41		★セルフメンテナンスヨーガ 深い呼吸やポーズで心身をリラックスさせます。	101145	高校生相当 以上の男女	14:45 ~15:45	25名	7,920円 /11回	
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								
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	検索No.	対象	時間	定員	料金	日程
42	月	女性の健康水泳 初心者から上級者までの4泳法習得レッスンです。	101146	高校生相当 以上の女性	9:00 ~11:00	50名	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		★太極拳 入門・気功 太極拳を通じて心身の健全な育成を図ります。	101147	高校生相当 以上の男女	9:30 ~10:30	15名	7,200円 /10回	
44		★太極拳 応用編 太極拳を通じて心身の健全な育成を図ります。	101148	高校生相当 以上の男女	10:40 ~11:40	15名	7,200円 /10回	
45		いきいきスイミング 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。	101149	60才以上 の男女	14:00 ~16:00	50名	8,220円 /10回	
46		成人スイミング(初級) 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。	101150	高校生相当 以上の男女	19:00 ~20:00	15名	6,680円 /10回	
47		成人スイミング(中級) 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。	101151	高校生相当 以上の男女	20:00 ~21:00	20名	6,680円 /10回	
48		★ヨーガ 深い呼吸やポーズで心身をリラックスさせます。	101152	高校生相当 以上の男女	13:00 ~14:00	18名	6,480円 /9回	
49	★骨盤調整ストレッチ 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。	101153	高校生相当 以上の男女	14:10 ~15:10	18名	6,480円 /9回	5月2・9・23・30日 6月6・13・27日	
50	水	※大人のトランポリン 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。	101154	高校生相当 以上の男女	19:00 ~20:00	12名	4,320円 /6回	4月11・25日 5月9・23日 6月6・13日
51		▲マラソン教室 マラソン完走のための正しい知識を身に付けます。	101155	高校生相当 以上の男女	19:00 ~20:00	15名	4,320円 /6回	4月4・25日 5月9・23日 6月6・27日
52	金	水中ウォーキング 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。	101156	高校生相当 以上の男女	14:00 ~16:00	30名	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	★ウルトラマラソンクリニック 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。	101157	高校生相当 以上の男女	9:00 ~10:30	10名	2,880円 /4回	4月7・28日 5月12・26日

※検索No.オンラインで応募の際、この番号で検索するとご希望のコースを表示できます。

※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。