

水元総合スポーツセンター体育館 温水プールコース								TEL:3609-8182
No.	曜	コース名	検索No.	対象	時間	定員	料金	日程
54	月	<b>さわやかスイミング</b> 初心者から上級者までの4泳法習得レッスンです。	101158	高校生相当 以上の男女	14:00 ～16:00	35名	7,398円 /9回	4月9・16・23日 5月14・21・28日 6月11・18・25日
55	火	<b>アクアビクス&amp;アクアエクササイズ</b> 水の負荷を利用し、音楽に合わせた水中運動です。 心配機能向上、脂肪燃焼、健康増進に効果的です。	101159	高校生相当 以上の男女	19:45 ～20:45	20名	7,920円 /11回	4月3・10・17・24日 5月8・15・22・29日 6月5・12・19日
56	水	<b>おとなの上級スイミング</b> 初心者から上級者までの4泳法習得レッスンです。 さらにレベルアップを目指します。	101160	高校生相当 以上の男女	19:00 ～21:00	15名	8,220円 /10回	4月4・18・25日 5月2・16・23・30日 6月6・20・27日
57	木	<b>おとなの水泳教室</b> クロールを中心に平泳ぎ・背泳ぎの 基本的な技術を身に付けます。	101161	高校生相当 以上の男女	19:00 ～21:00	35名	9,864円 /12回	4月5・12・19・26日 5月10・17・24・31日 6月7・14・21・28日

水元総合スポーツセンター フィットネススタジオ・会議室等コース								TEL:3609-8182
会場 ★:サブアリーナ ▲:会議室 その他:フィットネススタジオ								
No.	曜	コース名	検索No.	対象	時間	定員	料金	日程
58		<b>やさしいフラダンス</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。	101162	高校生相当 以上の男女	9:45 ～10:45	35名	7,920円 /11回	4月2・9・16・23日 5月7・14・21・28日 6月4・11・18日
59		<b>★シニア健康体操</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。	101163	中高年男女	9:45 ～11:15	60名	5,654円 /11回	
60	月	<b>姿勢改善ピラティス</b> 体幹を強化するピラティスで姿勢を改善します。	101164	高校生相当 以上の男女	11:00 ～12:00	35名	7,920円 /11回	
61		<b>ストライクボクシング</b> 音楽に合わせてボクシングの動作をしていきます。 トレーナーのミットへ打ち込みあり!	101165	高校生相当 以上の男女	18:45 ～19:45	16名	7,920円 /11回	
62		<b>夜のヨーガ</b> 深い呼吸やポーズで心身をリラックスさせます。	101166	高校生相当 以上の男女	20:00 ～21:00	35名	7,920円 /11回	
63		<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。	101167	高校生相当 以上の男女	9:30 ～10:30	35名	7,920円 /11回	
64	火	<b>▲アロマヨーガ</b> アロマの香りのもとで行うヨガの動作により 心身をリラックスさせます。	101168	高校生相当 以上の男女	18:45 ～19:45	35名	7,920円 /11回	4月3・10・17・24日 5月8・15・22・29日 6月5・12・19日
65		<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。	101169	高校生相当 以上の男女	20:00 ～21:00	35名	7,920円 /11回	
66		<b>モーニングヨーガ</b> 深い呼吸やポーズで心身をリラックスさせます。	101170	高校生相当 以上の男女	9:45 ～10:45	35名	7,200円 /10回	4月4・18・25日 5月2・16・23・30日 6月6・20・27日
67	水	<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。	101171	高校生相当 以上の男女	19:00 ～20:00	35名	7,200円 /10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。

水元総合スポーツセンター フィットネススタジオ・会議室等コース								Tel:3609-8182
会場 ★:サブアリーナ ▲:会議室 その他:フィットネススタジオ								
No.	曜	コース名	検索No.	対象	時間	定員	料金	日程
68	木	<b>STEP&amp;ストレッチ</b> ステップ台を使用したエクササイズです。 初心者から参加できます。脂肪燃焼・体力向上に。	101172	高校生相当 以上の男女	9:45 ~10:45	35名	7,920円 /11回	4月5・12・19・26日 5月10・17・24・31日 6月7・14・21日
69		<b>★らくらくストレッチ</b> 身体をほぐし、緩め、そして伸ばしていきます。 ヨガの要素を取り入れてより楽しく身体を整えます。	101173	中高年男女	9:45 ~10:45	50名	5,654円 /11回	4月5・12・19・26日 5月10・17・24・31日 6月7・14・28日
70		<b>いきいき健康体操</b> 初心者から参加できる簡単な健康体操です。	101174	中高年男女	11:00 ~12:00	35名	5,654円 /11回	4月5・12・19・26日 5月10・17・24・31日 6月7・14・21日
71		<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。	101175	高校生相当 以上の男女	13:15 ~14:15	35名	7,920円 /11回	4月5・12・19・26日 5月10・17・24・31日 6月7・14・28日
72	金	<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。	101176	高校生相当 以上の男女	9:45 ~10:45	35名	7,200円 /10回	4月13・20・27日 5月11・18・25日 6月1・8・15・22日
73		<b>脂肪燃焼エアロビクス(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。	101177	高校生相当 以上の男女	11:00 ~12:00	35名	7,920円 /11回	4月6・13・20・27日 5月11・18・25日 6月1・8・15・22日
74		<b>▲アロマヨーガ</b> アロマの香りのもとで行うヨガの動作により 心身をリラックスさせます。	101178	高校生相当 以上の男女	11:15 ~12:15	35名	7,920円 /11回	4月6・13・20・27日 5月11・18・25日 6月1・8・15・29日
75		<b>骨盤エクササイズ</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。	101179	高校生相当 以上の男女	18:50 ~19:50	35名	7,920円 /11回	4月6・13・20・27日 5月11・18・25日 6月1・8・15・22日
76		<b>初めてのパワーヨーガ</b> 筋力アップの要素があるポーズを取り入れた ヨーガのクラスです(初心者向け)。	101180	高校生相当 以上の男女	20:00 ~21:00	35名	7,920円 /11回	4月6・13・20・27日 5月11・18・25日 6月1・8・15・22日
77	土	<b>シェイプ&amp;健康づくり</b> シェイプアップの正しい知識とエクササイズの習慣を 身に付けるための座学と実践のクラスです。受講後 トレーニングルームで2時間実践していただきます。	101181	高校生相当 以上の男女	17:15 ~18:15	15名	11,000 円 /11回	4月7・14・21・28日 5月12・19・26日 6月2・9・16・23日
78		<b>クラシックバレエ</b> 美しい姿勢とプロポーションが身に付くクラスです。	101182	高校生相当 以上の男女	20:00 ~21:00	20名	11,000 円 /11回	4月7・14・21・28日 5月12・19・26日 6月2・9・16・23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。