

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 ●:武道場 ◎:陸上競技場 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	11,106円 /9回	7月2・9・23・30日 8月6・20・27日 9月3・10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	11,106円 /9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。	井上	高校生相当 以上の男女	9:45 ~10:45	空き あり	6,480円 /9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。	加藤	高校生相当 以上の男女	9:45 ~10:45	空き あり	5,760円 /8回	
5		★バレトン フィットネス・バレエ・ヨ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	6,480円 /9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	4,626円 /9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	6,480円 /9回	
8		★シェイプ&リラックスヨーガ ヨ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	6,480円 /9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	19:00 ~20:00	空き あり	11,664円 /9回	
10		★機能アップトレーニング 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	9,720円 /9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	6,480円 /9回	
12	火	★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	7,920円 /11回	7月3・17・24・31日 8月7・21・28日 9月4・11・18・25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。	桜井	50才以上 の男女	12:45 ~13:45	残り 僅か	5,654円 /11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	5,654円 /11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。	亜希	高校生相当 以上の男女	18:40 ~19:40	空き あり	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	8,640円 /12回	
17	水	★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。	齊藤	高校生相当 以上の男女	13:30 ~14:30	空き あり	6,480円 /9回	7月4・11・18日 8月1・8・29日 9月5・12・19日
18		◎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。	能城	高校生相当 以上の男女	19:00 ~20:30	空き あり	5,040円 /7回	8月1・8・15・29日 9月5・12・19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 ●:武道場 ◎:陸上競技場 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
19	木	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。	宮舘	高校生相当以上の男女	9:45 ～10:45	空きあり	7,200円 /10回	7月5・12・19・26日 8月2・9・23日 9月6・13・20日
20		★骨盤ヨガ 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。	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	7月5・12・19・26日 8月2・9・23・30日 9月6・13・20日
21		★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。	村松	高校生相当以上の男女	12:00 ～13:00	空きあり	7,920円 /11回	
22		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。	長島	50才以上の男女	14:00 ～15:00	空きあり	5,654円 /11回	
23		★リラックスヨガ 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。	AI	高校生相当以上の男女	18:40 ～19:40	空きあり	7,920円 /11回	
24		★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。	Kaname	高校生相当以上の男女	19:50 ～20:50	満員	7,920円 /11回	
25	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。	MOSSA IR	高校生相当以上の男女	19:50 ～20:50	空きあり	7,920円 /11回		
26	金	はじめてのエアロウオーク(初級) 歩く動作・簡単なステップで行うエアロビクスです。	山本	高校生相当以上の男女	9:45 ～10:45	空きあり	9,360円 /13回	7月6・13・20・27日 8月3・10・17・24・31日 9月7・14・21・28日
27		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。	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	7月6・13・20・27日 8月3・10・24・31日 9月7・14・21・28日
28		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。	宮野	50才以上の男女	14:15 ～15:15	空きあり	6,168円 /12回	7月6・13・27日 8月3・10・17・24・31日 9月7・14・21・28日
29		★骨盤ヨガ 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。	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	7月6・13・27日 8月3・10・17・24・31日 9月7・14・21・28日
30		Group Century 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。	MOSSA IR	高校生相当以上の男女	18:40 ～19:40	空きあり	9,360円 /13回	7月6・13・20・27日 8月3・10・17・24・31日 9月7・14・21・28日
31		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。	MOSSA IR	高校生相当以上の男女	19:50 ～20:50	空きあり	9,360円 /13回	7月6・13・20・27日 8月3・10・17・24・31日 9月7・14・21・28日
32	土	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。	村松	高校生相当以上の男女	9:45 ～10:45	満員	8,640円 /12回	7月7・14・21・28日 8月4・18・25日 9月1・8・15・22・29日
33		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。	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	
34		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。	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	
35		ベーシックヨガ 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。	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	
36		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。	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 ●:武道場 ◎:陸上競技場 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
37	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。	桜井	高校生相当 以上の男女	9:30 ～10:30	空き あり	7,200円 /10回	7月1・8・15・22・29日 9月2・9・16・23・30日
38		マッシュワークアウト ボクシングの動きでストレスを解消します。	BRAFT	高校生相当 以上の男女	9:45 ～10:45	空き あり	9,360円 /13回	7月1・8・15・22・29日 8月5・19・26日 9月2・9・16・23・30日
39		★ 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。	桜井	高校生相当 以上の男女	10:45 ～11:45	残り 僅か	9,360円 /13回	
40		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。	MOSSA IR	高校生相当 以上の男女	11:00 ～12:00	空き あり	9,360円 /13回	
41		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。	MOSSA IR	高校生相当 以上の男女	12:15 ～13:15	空き あり	9,360円 /13回	
42		★ 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。	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	7月1・8・22・29日 8月5・19・26日 9月2・9・16・30日
奥戸総合スポーツセンター温水プール館 2Fスタジオ・エイトホールコース								TEL:3695-9911
会場 ★:エイトホール その他:2Fスタジオ								
No.	曜	コース名	担当	対象	時間	現況	料金	日程
43	月	はじめて 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。	海藤	高校生相当 以上の男女	9:30 ～10:30	残り 僅か	6,480円 /9回	7月2・9・23・30日 8月6・20・27日
44		太極拳 基礎～応用 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	満員	6,480円 /9回	9月3・10日
45	水	ヨーガ 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	7月11・18・25日 8月1・8・22・29日
46		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。	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	9月5・12日
47		★ 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。	服部	高校生相当 以上の男女	19:00 ～20:00	満員	4,320円 /6回	7月11・25日 8月8・22日 9月5・12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。