

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	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。	101183	高校生相当 以上の男女	9:00 ~10:20	16名	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。	101184	高校生相当 以上の男女	10:30 ~11:50	16名	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。	101185	高校生相当 以上の男女	9:45 ~10:45	40名	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。	101186	高校生相当 以上の男女	9:45 ~10:45	25名	6,480円 /9回	
5		★パレトン 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。	101187	高校生相当 以上の男女	12:15 ~13:15	25名	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。	101188	50才以上 の男女	14:15 ~15:15	50名	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。	101189	高校生相当 以上の男女	16:45 ~17:45	20名	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。	101190	高校生相当 以上の男女	18:40 ~19:40	25名	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。	101191	高校生相当 以上の男女	19:00 ~20:00	20名	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。	101192	高校生相当 以上の男女	19:50 ~20:50	12名	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。	101193	高校生相当 以上の男女	19:50 ~20:50	50名	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。	101194	高校生相当 以上の男女	9:45 ~10:45	25名	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。	101195	50才以上 の男女	12:45 ~13:45	40名	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。	101196	50才以上 の男女	14:00 ~15:00	50名	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。	101197	高校生相当 以上の男女	18:40 ~19:40	25名	8,640円 /12回	
16	水	★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。	101198	高校生相当 以上の男女	19:50 ~20:50	25名	8,640円 /12回	7月3・10・17・24・31日 8月7・21・28日 9月4・11・18・25日
17		★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。	101199	高校生相当 以上の男女	13:30 ~14:30	25名	6,480円 /9回	
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。	101200	高校生相当 以上の男女	19:00 ~20:30	30名	5,040円 /7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 ●: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	検索No.	対象	時間	定員	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。	101201	高校生相当以上の男女	9:45 ～10:45	50名	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。	101202	高校生相当以上の男女	9:45 ～10:45	25名	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。	101203	高校生相当以上の男女	12:00 ～13:00	25名	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。	101204	50才以上の男女	14:00 ～15:00	50名	5,654円 /11回	
23		★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。	101205	高校生相当以上の男女	18:40 ～19:40	25名	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。	101206	高校生相当以上の男女	19:50 ～20:50	20名	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。	101207	高校生相当以上の男女	19:50 ～20:50	20名	7,920円 /11回	
26	金	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。	101208	高校生相当以上の男女	9:45 ～10:45	40名	9,360円 /13回	
27		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。	101209	高校生相当以上の男女	12:45 ～13:45	40名	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。	101210	50才以上の男女	14:15 ～15:15	50名	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。	101211	高校生相当以上の男女	14:30 ～15:30	25名	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 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。	101212	高校生相当以上の男女	18:40 ～19:40	40名	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。	101213	高校生相当以上の男女	19:50 ～20:50	40名	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。	101214	高校生相当以上の男女	9:45 ～10:45	40名	8,640円 /12回
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。		101215	高校生相当以上の男女	11:00 ～12:00	50名	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。		101216	高校生相当以上の男女	12:15 ～13:15	50名	8,640円 /12回	
35	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。		101217	高校生相当以上の男女	13:30 ～14:30	40名	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。		101218	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 ●: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	検索No.	対象	時間	定員	料金	日程
37		▲ヨーガ 深い呼吸やポーズで心身をリラックスさせます。	101219	高校生相当 以上の男女	9:30 ～10:30	20名	7,200円 /10回	7月1・8・15・22・29日 9月2・9・16・23・30日
38		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。	101220	高校生相当 以上の男女	9:45 ～10:45	40名	9,360円 /13回	
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。	101221	高校生相当 以上の男女	10:45 ～11:45	30名	9,360円 /13回	7月1・8・15・22・29日
40	日	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。	101222	高校生相当 以上の男女	11:00 ～12:00	40名	9,360円 /13回	8月5・19・26日 9月2・9・16・23・30日
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。	101223	高校生相当 以上の男女	12:15 ～13:15	20名	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。	101224	高校生相当 以上の男女	14:45 ～15:45	25名	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	検索No.	対象	時間	定員	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。	101225	高校生相当 以上の男女	9:30 ～10:30	15名	6,480円 /9回	7月2・9・23・30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。	101226	高校生相当 以上の男女	10:40 ～11:40	15名	6,480円 /9回	8月6・20・27日 9月3・10日
45		ヨーガ 深い呼吸やポーズで心身をリラックスさせます。	101227	高校生相当 以上の男女	13:00 ～14:00	18名	6,480円 /9回	7月11・18・25日
46	水	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。	101228	高校生相当 以上の男女	14:10 ～15:10	18名	6,480円 /9回	8月1・8・22・29日 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。	101229	高校生相当 以上の男女	19:00 ～20:00	12名	4,320円 /6回	7月11・25日 8月8・22日 9月5・12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。