

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 ★:メインアリーナ ※: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 | 担当 | 対象 | 時間 | 現況 | 料金 | 日程 |
|-----|---|--|-------------|------------|-----------------|------|-----------------|---|
| 48 | 月 | やさしいフラダンス 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 | 9:45 ～10:45 | 空きあり | 6,480円 /9回 | 7月2・9・23・30日 8月6・20・27日 9月3・10日 |
| 49 | | ★シニア健康体操 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。 | 石井 | 中高年男女 | 9:45 ～11:15 | 空きあり | 4,626円 /9回 | |
| 50 | | 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。 | 村松 | 高校生相当以上の男女 | 11:00 ～12:00 | 空きあり | 6,480円 /9回 | |
| 51 | | ストライクボクシング 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! | BRAFT 白熊 | 高校生相当以上の男女 | 18:45 ～19:45 | 空きあり | 6,480円 /9回 | |
| 52 | | 夜のヨーガ 深い呼吸やポーズで心身をリラックスさせます。 | 石黒 | 高校生相当以上の男女 | 20:00 ～21:00 | 満員 | 6,480円 /9回 | |
| 53 | 火 | 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。 | 宮野 | 高校生相当以上の男女 | 9:30 ～10:30 | 空きあり | 7,920円 /11回 | 7月3・10・17・24・31日 8月21・28日 9月4・11・18・25日 |
| 54 | | ▲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。 | Ryoma | 高校生相当以上の男女 | 18:45 ～19:45 | 空きあり | 7,920円 /11回 | |
| 55 | | 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きます。 | HIDE | 高校生相当以上の男女 | 20:00 ～21:00 | 空きあり | 7,920円 /11回 | |
| 56 | 水 | モーニングヨーガ 深い呼吸やポーズで心身をリラックスさせます。 | ノア | 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4・11・18・25日 8月1・8・22・29日 9月5・19日 |
| 57 | | 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 | 19:00 ～20:00 | 空きあり | 7,200円 /10回 | |
| 58 | 木 | STEP&ストレッチ 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。 | 宮野 | 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 |
| 59 | | ※らくらくストレッチ 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。 | 千葉 | 中高年男女 | 9:45 ～10:45 | 空きあり | 5,654円 /11回 | |
| 60 | | いきいき健康体操 初心者から参加できる簡単な健康体操です。 | 宮野 | 中高年男女 | 11:00 ～12:00 | 空きあり | 5,654円 /11回 | |
| 61 | | ▲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 | 13:15 ～14:15 | 空きあり | 7,920円 /11回 | |
| 62 | 金 | 脂肪燃焼エアロビクス(初級) 歩く動作・簡単なステップで行うエアロビクスです。 | 齊藤 | 高校生相当以上の男女 | 11:00 ～12:00 | 空きあり | 7,920円 /11回 | 7月6・13・20・27日 8月3・10・24・31日 9月7・14・21日 |
| 63 | | ▲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。 | 堆橋 | 高校生相当以上の男女 | 11:15 ～12:15 | 空きあり | 7,920円 /11回 | |
| 64 | | 骨盤エクササイズ 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。 | 山口 | 高校生相当以上の男女 | 18:50 ～19:50 | 空きあり | 7,920円 /11回 | |
| 65 | | 初めてのパワーヨーガ 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)。 | 山口 | 高校生相当以上の男女 | 20:00 ～21:00 | 空きあり | 7,920円 /11回 | |
| 66 | | シェイプ&健康づくり 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。 | 石井 | 高校生相当以上の男女 | 17:15 ～18:15 | 空きあり | 11,000円 /11回 | |
| 67 | 土 | クラシックバレエ 美しい姿勢とプロポーションが身に付くクラスです。 | ティアンヌ | 高校生相当以上の男女 | 20:00 ～21:00 | 空きあり | 11,000円 /11回 | 7月7・14・21・28日 8月4・25日 9月1・8・15・22・29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。