

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	検索No.	対象	時間	定員	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。	101230	高校生相当以上の男女	9:45～10:45	35名	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。	101231	中高年男女	9:45～11:15	60名	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。	101232	高校生相当以上の男女	11:00～12:00	35名	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!	101233	高校生相当以上の男女	18:45～19:45	16名	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。	101234	高校生相当以上の男女	20:00～21:00	35名	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。	101235	高校生相当以上の男女	9:30～10:30	35名	7,920円/11回	7月3・10・17・24・31日 8月7・21・28日 9月4・11・18日
54		▲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。	101236	高校生相当以上の男女	18:45～19:45	35名	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います。	101237	高校生相当以上の男女	20:00～21:00	35名	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。	101238	高校生相当以上の男女	9:45～10:45	35名	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。	101239	高校生相当以上の男女	19:00～20:00	35名	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。	101240	高校生相当以上の男女	9:45～10:45	35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
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。ヨーガの要素を取り入れてより楽しく身体を整えます。	101241	中高年男女	9:45～10:45	50名	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。	101242	中高年男女	11:00～12:00	35名	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。	101243	高校生相当以上の男女	13:15～14:15	35名	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。	101244	高校生相当以上の男女	11:00～12:00	35名	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ーガの動作により心身をリラックスさせます。	101245	高校生相当以上の男女	11:15～12:15	35名	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。	101246	高校生相当以上の男女	18:50～19:50	35名	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)。	101247	高校生相当以上の男女	20:00～21:00	35名	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。	101248	高校生相当以上の男女	17:15～18:15	15名	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。	101249	高校生相当以上の男女	20:00～21:00	20名	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

※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。