

| 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)<br>バドミントンの基本的な技術を身に付けます。<br>教室形式で楽しく学んでいきましょう。                        | SQM<br>大八木 | 高校生相当<br>以上の男女 | 9:00<br>~10:20  | 満員       | 13,574円<br>/11回 | 10月1・15・22・29日<br>11月5・12・19・26日<br>12月3・10・17日   |
| 2  |   | ※楽しいバドミントン(初中級)<br>バドミントンの基本的な技術を身に付けます。<br>教室形式で楽しく学んでいきましょう。                       | SQM<br>大八木 | 高校生相当<br>以上の男女 | 10:30<br>~11:50 | 空き<br>あり | 13,574円<br>/11回 |   |
| 3  |   | 脂肪燃焼エアロビクス(初中級)<br>しっかり汗がかけるエアロビクスクラスです。<br>駆け足や弾む動作が入ります。                           | 井上         | 高校生相当<br>以上の男女 | 9:45<br>~10:45  | 空き<br>あり | 7,920円<br>/11回  |   |
| 4  |   | ★フラダンス<br>ハワイの伝統的なダンス・フラダンスを楽しみながら<br>健康づくりをしていきます。                                  | 加藤         | 高校生相当<br>以上の男女 | 9:45<br>~10:45  | 空き<br>あり | 6,480円<br>/9回   |   |
| 5  |   | ★バレトン<br>フィットネス・バレエ・ヨーガの要素を組み合わせた<br>新感覚エクササイズです。                                    | 竹内礼        | 高校生相当<br>以上の男女 | 12:15<br>~13:15 | 空き<br>あり | 7,920円<br>/11回  |   |
| 6  |   | いきいき健康体操はつらつ<br>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<br>の男女   | 14:15<br>~15:15 | 空き<br>あり | 5,654円<br>/11回  |   |
| 7  |   | ▲ベーシックヨーガ<br>深い呼吸やポーズで心身をリラックスさせます。<br>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<br>以上の男女 | 16:45<br>~17:45 | 空き<br>あり | 7,920円<br>/11回  |   |
| 8  |   | ★シェイプ&リラックスヨーガ<br>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<br>以上の男女 | 18:40<br>~19:40 | 空き<br>あり | 7,920円<br>/11回  |   |
| 9  |   | ●楽しいキックボクシング<br>格闘技の動作でストレスを解消します。<br>ミット打ちもあります。バランス性の向上にも。<br>※パンチグローブ・すねあての着用が必須。 | 寺崎         | 高校生相当<br>以上の男女 | 19:00<br>~20:00 | 空き<br>あり | 14,256円<br>/11回 |   |
| 10   |   | ★ZUMBA<br>音楽に合わせて身体全体を使って踊り、<br>感情までも表現するクラスです。                                      | Hiroko     | 高校生相当<br>以上の男女 | 19:50<br>~20:50 | 空き<br>あり | 7,920円<br>/11回  |   |
| 11   | 火 | ★ヨーガ<br>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<br>以上の男女 | 9:45<br>~10:45  | 満員       | 8,640円<br>/12回  | 10月2・9・16・23・30日<br>11月6・13・20・27日<br>12月4・11・18日 |
| 12   |   | かんたん筋トレ&ストレッチ<br>ストレッチや簡単なエクササイズを中心にを行い、<br>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<br>の男女   | 12:45<br>~13:45 | 残り<br>僅か | 6,168円<br>/12回  |   |
| 13   |   | いきいき健康体操ゆったり<br>体力に自信のない方でも簡単にでき、<br>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<br>の男女   | 14:00<br>~15:00 | 空き<br>あり | 6,168円<br>/12回  |   |
| 14   |   | ★姿勢改善ピラティス<br>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<br>以上の男女 | 18:40<br>~19:40 | 残り<br>僅か | 8,640円<br>/12回  |   |
| 15   |   | ★アロマヨーガ<br>アロマの香りのもとで行うヨガの動作により<br>心身をリラックスさせます。                                     | 宮野         | 高校生相当<br>以上の男女 | 19:50<br>~20:50 | 空き<br>あり | 8,640円<br>/12回  |   |
| 16   | 水 | ★骨盤ヨーガ<br>ヨガの呼吸法に加え、骨盤の動きを意識して<br>柔軟運動を行い、姿勢を改善します。                                  | 齊藤         | 高校生相当<br>以上の男女 | 13:30<br>~14:30 | 空き<br>あり | 6,480円<br>/9回   | 10月10・17・31日<br>11月7・14・21日<br>12月5・12・19日        |
| 17   |   | ◎マラソン教室<br>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<br>以上の男女 | 19:00<br>~20:30 | 満員       | 7,200円<br>/10回  | 10月3・10・17・31日<br>11月7・14・21日<br>12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  |
| 18   |   | <b>フラダンス</b><br>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。              | 宮館          | 高校生相当以上の男女 | 9:45<br>~10:45  | 空きあり | 7,920円<br>/11回 | 10月11・18・25日<br>11月1・8・15・22・29日<br>12月6・13・20日   |
| 19   |   | <b>★骨盤ヨガ</b><br>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<br>~10:45  | 空きあり | 8,640円<br>/12回 | 10月4・11・18・25日<br>11月1・8・15・22・29日<br>12月6・13・20日 |
| 20   |   | <b>★ピラティス</b><br>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<br>~13:00 | 空きあり | 7,920円<br>/11回 | 10月4・11・18・25日<br>11月8・15・22・29日<br>12月6・13・20日   |
| 21   | 木 | <b>いきいき健康体操はつらつ</b><br>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<br>~15:00 | 空きあり | 6,168円<br>/12回 |   |
| 22   |   | <b>★リラックスヨガ</b><br>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<br>~19:40 | 空きあり | 8,640円<br>/12回 | 10月4・11・18・25日<br>11月1・8・15・22・29日<br>12月6・13・20日 |
| 23   |   | <b>★大人からはじめるクラシックバレエ</b><br>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<br>~20:50 | 残り僅か | 8,640円<br>/12回 |   |
| 24   |   | <b>Group Power 60</b><br>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<br>IR | 高校生相当以上の男女 | 19:50<br>~20:50 | 空きあり | 8,640円<br>/12回 |   |
| 25   |   | <b>はじめてのエアロウォーク(初級)</b><br>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<br>~10:45  | 空きあり | 7,920円<br>/11回 |   |
| 26   |   | <b>脂肪燃焼エアロビクス(初中級)</b><br>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。      | 宮野          | 高校生相当以上の男女 | 12:45<br>~13:45 | 空きあり | 7,920円<br>/11回 |   |
| 27   |   | <b>いきいき健康体操ゆったり</b><br>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<br>~15:15 | 空きあり | 5,654円<br>/11回 | 10月5・12・19・26日<br>11月2・9・16・30日<br>12月7・14・21日    |
| 28   | 金 | <b>★骨盤ヨガ</b><br>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<br>~15:30 | 空きあり | 7,920円<br>/11回 |   |
| 29   |   | <b>Group Centergy 60</b><br>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<br>IR | 高校生相当以上の男女 | 18:40<br>~19:40 | 空きあり | 7,920円<br>/11回 |   |
| 30   |   | <b>Group Fight 60</b><br>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<br>IR | 高校生相当以上の男女 | 19:50<br>~20:50 | 空きあり | 7,920円<br>/11回 |   |
| 31   |   | <b>ペルヴィスピラティス</b><br>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<br>~10:45  | 満員   | 7,200円<br>/10回 |   |
| 32   |   | <b>ビューティーフラダンス</b><br>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<br>~12:00 | 空きあり | 7,200円<br>/10回 | 10月13・20・27日<br>11月10・17・24日<br>12月1・8・15・22日     |
| 33   | 土 | <b>ZUMBA</b><br>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<br>~13:15 | 空きあり | 7,200円<br>/10回 |   |
| 34   |   | <b>ベーシックヨガ</b><br>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<br>~14:30 | 空きあり | 7,200円<br>/10回 |   |
| 35   |   | <b>脂肪燃焼エアロビクス(初中級)</b><br>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。      | 岡田          | 高校生相当以上の男女 | 14:45<br>~15:45 | 空きあり | 7,920円<br>/11回 | 10月6・13・20・27日<br>11月10・17・24日<br>12月1・8・15・22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。

## 奥戸総スポ大人コース

| 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  |
| 36   | 日  | <b>▲ヨーガ</b><br>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<br>以上の男女  | 9:30<br>~10:30  | 残り<br>僅か       | 6,480円<br>/9回  | 10月7・14日<br>11月11・18・25日<br>12月2・9・16・23日         |
| 37   |  | <b>マーシャルワークアウト</b><br>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<br>以上の男女  | 9:45<br>~10:45  | 空き<br>あり       | 8,640円<br>/12回 | 10月7・14・21・28日<br>11月4・11・18・25日<br>12月2・9・16・23日 |
| 38   |  | <b>★ZUMBA</b><br>音楽に合わせて身体全体を使って踊り、<br>感情までも表現するクラスです。                 | 桜井             | 高校生相当<br>以上の男女  | 10:45<br>~11:45 | 残り<br>僅か       | 8,640円<br>/12回 |   |
| 39   |  | <b>Group Centergy 60</b><br>ヨガとピラティスを融合した動作を<br>音楽に合わせて行っていきます。        | MOSSA<br>IR    | 高校生相当<br>以上の男女  | 11:00<br>~12:00 | 空き<br>あり       | 8,640円<br>/12回 |   |
| 40   |  | <b>Group Power 60</b><br>バーベルを使ってスクワット・ランジ・プレス等の動作を<br>音楽に合わせて行っていきます。 | MOSSA<br>IR    | 高校生相当<br>以上の男女  | 12:15<br>~13:15 | 残り<br>僅か       | 8,640円<br>/12回 |   |
| 41   |  | <b>★セルフメンテナンスヨーガ</b><br>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<br>以上の男女  | 14:45<br>~15:45 | 空き<br>あり       | 7,200円<br>/10回 | 10月7・14・28日<br>11月4・11・18・25日<br>12月9・16・23日      |
| 奥戸総合スポーツセンター温水プール館プール・2Fスタジオ・エイトホール等コース              |  |  |                |                 |                 |                |                | TEL:3695-9911                                     |
| 会場 ★:2Fスタジオ ※:エイトホール ▲:会議室 その他:温水プール                 |  |  |                |                 |                 |                |                |   |
| No.  | 曜  | コース名   | 担当             | 対象              | 時間              | 現況             | 料金             | 日程  |
| 42   | 月  | <b>女性の健康水泳</b><br>初心者から上級者までの4泳法習得レッスンです。                              |                | 高校生相当<br>以上の女性  | 9:15<br>~11:00  | 空き<br>あり       | 8,220円<br>/10回 | 10月15・22・29日<br>11月5・12・19・26日<br>12月3・10・17日     |
| 43   |  | <b>※太極拳 入門・気功</b><br>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<br>以上の男女  | 9:45<br>~10:45  | 空き<br>あり       | 7,200円<br>/10回 | 10月1・15・22・29日<br>11月5・12・19・26日<br>12月3・10日      |
| 44   |  | <b>※太極拳 応用編</b><br>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<br>以上の男女  | 11:00<br>~12:00 | 空き<br>あり       | 7,200円<br>/10回 |   |
| 45   |  | <b>▲太極拳 上級編</b><br>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<br>以上の男女  | 12:30<br>~13:30 | 空き<br>あり       | 7,200円<br>/10回 |   |
| 46   |  | <b>いきいきスイミング</b><br>初心者から上級者までの4泳法習得レッスンです。<br>水中体操も取り入れ、関節を強化します。     |                | 60才以上<br>の男女    | 14:00<br>~16:00 | 空き<br>あり       | 8,220円<br>/10回 | 10月15・22・29日<br>11月5・12・19・26日<br>12月3・10・17日     |
| 47   |  | <b>成人スイミング(初級)</b><br>クロール25m泳げるようになることを目指します。<br>泳力に自信がない方も気軽に始められます。 |                | 高校生相当<br>以上の男女  | 19:00<br>~20:00 | 空き<br>あり       | 6,680円<br>/10回 |   |
| 48   | <b>成人スイミング(中級)</b><br>クロール25m泳げる方向けに、<br>4泳法の習得を目指すレッスンです。 |  | 高校生相当<br>以上の男女 | 20:00<br>~21:00 | 空き<br>あり        | 6,680円<br>/10回 |                |   |
| 49   | 水  | <b>★ヨーガ</b><br>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<br>以上の男女  | 13:00<br>~14:00 | 空き<br>あり       | 6,480円<br>/9回  | 10月3・10・24・31日<br>11月7・14・28日<br>12月5・12日         |
| 50   |  | <b>★骨盤調整ストレッチ</b><br>骨盤周りの筋肉を整えます。内蔵機能の回復、<br>姿勢の矯正といった効果があります。        | 坂本             | 高校生相当<br>以上の男女  | 14:10<br>~15:10 | 空き<br>あり       | 6,480円<br>/9回  |   |
| 51   |  | <b>※大人のトランポリン</b><br>全身運動で、運動に必要な平衡感覚・筋感覚・<br>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<br>以上の男女  | 19:00<br>~20:00 | 満員             | 4,320円<br>/6回  | 10月3・24日<br>11月7・28日<br>12月12・26日                 |
| 52   | 金  | <b>水中ウォーキング</b><br>水の負荷を利用して水中で行う健康体操です。<br>健康増進、体力低下の改善・予防に効果的です。     |                | 高校生相当<br>以上の男女  | 14:00<br>~16:00 | 空き<br>あり       | 8,220円<br>/10回 | 10月12・19・26日<br>11月2・9・16・30日<br>12月7・14・21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。