

水元総合スポーツセンター体育館 温水プールコース								TEL:3609-8182
No.	曜	コース名	担当	対象	時間	現況	料金	日程
53	月	さわやかスイミング 初心者から上級者までの4泳法習得レッスンです。		高校生相当以上の男女	14:00 ～16:00	空きあり	6,576円 /8回	10月15・22・29日 11月12・19・26日 12月10・17日
54	火	アクアビクス&アクアエクササイズ 水の負荷を利用し、音楽に合わせた水中運動です。心配機能向上、脂肪燃焼、健康増進に効果的です。		高校生相当以上の男女	19:45 ～20:45	空きあり	8,640円 /12回	10月2・9・16・23・30日 11月6・13・20・27日 12月4・11・18日
55	水	おとなの上級スイミング 初心者から上級者までの4泳法習得レッスンです。さらにレベルアップを目指します。		高校生相当以上の男女	19:00 ～21:00	空きあり	7,398円 /9回	10月3・17・24・31日 11月7・21・28日 12月5・19日
56	木	アクアウォーキング 水の負荷を利用して水中で行う健康体操です。健康増進、体力低下の改善・予防に効果的です。		高校生相当以上の男女	14:00 ～16:00	空きあり	9,864円 /12回	10月4・11・18・25日 11月1・8・15・22・29日 12月6・13・20日
57		おとなの水泳教室 クロールを中心に平泳ぎ・背泳ぎの基本的な技術を身に付けます。		高校生相当以上の男女	19:00 ～21:00	空きあり	9,864円 /12回	

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
58	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	7,920円 /11回	10月1・15・22・29日 11月5・12・19・26日 12月3・10・17日
59		★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。	宮野	中高年男女	9:45 ～11:15	空きあり	5,654円 /11回	
60		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	7,920円 /11回	
61		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	7,920円 /11回	
62		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	空きあり	7,920円 /11回	
63		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。	柳谷	高校生相当以上の男女	9:30 ～10:30	空きあり	8,640円 /12回	
64	火	▲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。	Ryoma	高校生相当以上の男女	18:45 ～19:45	空きあり	7,920円 /11回	10月2・9・16・23・30日 11月6・13・20日 12月4・11・18日
65	水	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。	HIDE	高校生相当以上の男女	20:00 ～21:00	空きあり	8,640円 /12回	10月2・9・16・23・30日 11月6・13・20・27日 12月4・11・18日
66		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	6,480円 /9回	10月3・17・24・31日 11月7・21・28日 12月5・19日
67		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	6,480円 /9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。

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
68	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。 初心者からも参加できます。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	8,640円 /12回	10月4・11・18・25日 11月1・8・15・22・29日 12月6・13・20日
69		※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	6,168円 /12回	
70		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	6,168円 /12回	
71		▲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	8,640円 /12回	
72	金	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	7,920円 /11回	10月5・12・19・26日 11月2・9・16・30日 12月7・14・21日
73		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	
74		▲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	
75		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	
76		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	
77	土	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	10月6・13・20・27日 11月10・17・24日 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。