

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	対象	時間	空状況	料金税込	日程
88	月	成人水泳 初級 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	14:00～15:00	満員	8,800円 /8回	10月17・24・31日 11月14・21・28日 12月12・19日
89	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	20:00～20:45	残り僅か	10,890円 /11回	10月11・18・25日 11月1・8・15・22・29日 12月6・13・20日
90	木	水中ウォーキング 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	14:00～15:00	空きあり	9,900円 /10回	10月13・20・27日 11月10・17・24日
91		成人水泳 初級 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	18:45～19:45	空きあり	11,000円 /10回	12月1・8・15・22日

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 ★: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	対象	時間	空状況	料金税込	日程
92	月	★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。	中高年男女	9:30～11:00	残り僅か	7,260円 /11回	10月3・17・24・31日 11月7・14・21・28日 12月5・12・19日
93		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。	高校生相当以上の男女	9:45～10:45	残り僅か	11,000円 /10回	10月3・17・24・31日 11月7・14・28日
94		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。	高校生相当以上の男女	11:00～12:00	満員	11,000円 /10回	12月5・12・19日
95		Group Fight 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。	高校生相当以上の男女	18:45～19:45	空きあり	12,100円 /11回	10月3・17・24・31日 11月7・14・21・28日 12月5・12・19日
96		リラククスヨーガ 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。	高校生相当以上の男女	9:30～10:30	空きあり	13,200円 /12回	10月4・11・18・25日 11月1・8・15・22・29日 12月6・13・20日
97	▲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。	高校生相当以上の男女	18:45～19:45	空きあり	13,200円 /12回		
98	バレエ入門 初めての方から参加できるバレエのクラスです。バーレッスンをメインにーから進めます。	高校生相当以上の男女	18:45～19:45	空きあり	13,200円 /12回		
99	バレエ初中級 経験者向けのバレエのクラスです。バーレッスンは片手で、フロアでセンターレッスンも。	高校生相当以上の男女	20:00～21:00	空きあり	13,200円 /12回		

※感染情報や社会情勢に応じて開催内容を変更することがあります。
 ※都合により開催日程や会場、担当インストラクター等変更になることがあります。
 ※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、参加費の返金はありません。
 ※空き状況は最新の状態でない場合がございます。詳細は開催館まで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 ★: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	対象	時間	空状況	料金税込	日程
100	水	やさしいヨーガ 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。	高校生相当 以上の男女	9:45 ～10:45	空き あり	8,800円 /8回	10月5・19・26日 11月2・16・30日 12月7・21日
101	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	高校生相当 以上の男女	9:45 ～10:45	空き あり	12,100円 /11回	10月6・13・20・27日 11月10・17・24日 12月1・8・15・22日
102		★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。	中高年男女	9:45 ～10:45	残り 僅か	7,260円 /11回	
103		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。	中高年男女	11:00 ～12:00	残り 僅か	7,260円 /11回	
104		▲セルフメンテナンスヨーガ 自身の体への意識を高め、自律神経のバランスを 整いやすくし、心の状態にも敏感になっていきます。	高校生相当 以上の男女	13:30 ～14:30	空き あり	12,100円 /11回	
105	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。	高校生相当 以上の男女	9:45 ～10:45	空き あり	13,200円 /12回	10月7・14・21・28日 11月4・11・18・25日 12月2・9・16・23日
106		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。	高校生相当 以上の男女	11:15 ～12:15	空き あり	13,200円 /12回	
107		フローヨーガ 動きを止めず、流れるように積極的に体を動かし 様々なポーズを行います。	高校生相当 以上の男女	12:30 ～13:30	空き あり	13,200円 /12回	
108		美姿勢ストレッチ 身体のバランスを整え、 体型・姿勢改善を目指します。	高校生相当 以上の男女	18:45 ～19:45	空き あり	13,200円 /12回	

※感染情報や社会情勢に応じて開催内容を変更することがあります。

※都合により開催日程や会場、担当インストラクター等変更になることがあります。

※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、参加費の返金はありません。

※空き状況は最新の状態でない場合がございます。詳細は開催館までお問い合わせください。