

奥戸総合スポーツセンター温水プール館 温水プール・エイトホール・2Fスタジオ等コース TEL:03-3695-9911

会場 ★:エイトホール ▲:会議室 ※:2Fスタジオ その他:温水プール

温水プールは、改修工事のため、令和5年(2023年)2月から5月までの予定で休業します。

| No. | 曜 | コース名 | 検索No. | 対象 | 時間 | 定員 | 料金税込 | 日程 |
|-----|---|--|--------|------------|-----------------|-----|-----------------|--|
| 56 | | 大人の健康水泳(初・中級) 初心者から参加でき、水泳の基本的な技術を身に付けられるレッスンです。 | 105439 | 高校生相当以上の男女 | 9:30 ~10:30 | 20名 | 3,300円 /3回 | 1月16・23・30日 |
| 57 | | ★フラダンス中級 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。 | 105440 | 高校生相当以上の男女 | 9:15 ~10:15 | 20名 | 11,000円 /10回 | |
| 58 | | ▲入門24式太極拳 太極拳を通じて心身の健全な育成を図ります。筋力や神経伝達・柔軟性向上にも。 | 105441 | 高校生相当以上の男女 | 9:45 ~10:45 | 15名 | 11,000円 /10回 | |
| 59 | | ★フラダンス初級 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。 | 105442 | 高校生相当以上の男女 | 10:30 ~11:30 | 20名 | 11,000円 /10回 | 1月16・23・30日 2月6・13・20・27日 3月6・13・20日 |
| 60 | 月 | ▲48式太極拳 太極拳を通じて心身の健全な育成を図ります。筋力や神経伝達・柔軟性向上にも。 | 105443 | 高校生相当以上の男女 | 11:00 ~12:00 | 15名 | 11,000円 /10回 | |
| 61 | | ▲養生太極鞭杆 鞭杆(べんがん)という木の棒を用い、太極拳の趣向を凝らした動作をしていきます。 | 105444 | 高校生相当以上の男女 | 12:15 ~13:15 | 12名 | 11,000円 /10回 | |
| 62 | | 大人の水泳教室 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。 | 105445 | 高校生相当以上の男女 | 14:00 ~15:00 | 30名 | 3,300円 /3回 | |
| 63 | | 成人スイミング(初級) クロール25m泳げるようになることを目指します。泳力に自信がない方も気軽に始められます。 | 105446 | 高校生相当以上の男女 | 19:00 ~19:50 | 12名 | 3,300円 /3回 | 1月16・23・30日 |
| 64 | | 成人スイミング(中級) クロール25m泳げる方向けに、4泳法の習得を目指すレッスンです。 | 105447 | 高校生相当以上の男女 | 19:50 ~20:40 | 12名 | 3,300円 /3回 | |
| 65 | | ※やさしいピラティス 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。 | 105448 | 高校生相当以上の男女 | 10:30 ~11:30 | 15名 | 9,900円 /9回 | 1月11・25日 2月1・8・22日 3月1・8・22・29日 |
| 66 | 水 | ※ヨーガ 深い呼吸やポーズで心身をリラックスさせます。ご自身を見つめなおす時間にも。 | 105449 | 高校生相当以上の男女 | 13:00 ~14:00 | 15名 | 9,900円 /9回 | |
| 67 | | ★大人のランポリンA 全身運動で、運動に必要な平衡感覚・筋感覚・空中認知感覚などを総合的に身に付けます。 | 105450 | 高校生相当以上の男女 | 19:00 ~19:50 | 10名 | 8,800円 /8回 | 1月11・25日 2月1・8・22日 3月1・8・22日 |
| 68 | | ★大人のランポリンB 全身運動で、運動に必要な平衡感覚・筋感覚・空中認知感覚などを総合的に身に付けます。 | 105451 | 高校生相当以上の男女 | 20:00 ~20:50 | 10名 | 8,800円 /8回 | |
| 69 | 木 | ※やさしいピラティス 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。 | 105452 | 高校生相当以上の男女 | 10:00 ~11:00 | 15名 | 11,000円 /10回 | 1月12・19・26日 2月2・9・16日 3月2・9・16・23日 |
| 70 | | ※はじめてのヨーガ 深い呼吸やポーズで心身をリラックスさせます。基本から始める初心者にもやさしいクラスです。 | 105453 | 高校生相当以上の男女 | 10:00 ~11:00 | 15名 | 11,000円 /10回 | 1月13・20・27日 2月3・10・17・24日 3月3・10・17日 |
| 71 | 金 | 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。 | 105454 | 高校生相当以上の男女 | 14:00 ~14:50 | 25名 | 2,970円 /3回 | 1月13・20・27日 |
| 72 | | 水中エクササイズ 水の負荷を利用して水中で行う健康体操です。音楽に合わせて筋トレ要素のある運動を行います。 | 105455 | 高校生相当以上の男女 | 15:00 ~15:50 | 15名 | 2,970円 /3回 | |
| 73 | | はじめてのクロール クロールに特化した泳法取得を目的とするクラスです。 | 105456 | 高校生相当以上の男女 | 19:00 ~19:50 | 12名 | 3,300円 /3回 | 1月14・21・28日 |
| 74 | 土 | はじめての平泳ぎ 平泳ぎに特化した泳法取得を目的とするクラスです。 | 105457 | 高校生相当以上の男女 | 19:50 ~20:40 | 12名 | 3,300円 /3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。

※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。

※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。