

奥戸総合スポーツセンター体育館 トレーニングルーム・1Fスタジオ等コース								TEL:03-3691-7111
会場 ★:1Fスタジオ ▲:会議室 ※:小体育室 ◎:陸上競技場 その他:トレーニングルーム								
No.	曜	コース名	検索No.	対象	時間	定員	料金税込	日程
1	月	※楽しいバドミントン(初級) バドミントンの基本的な技術を身に付けます。 教室形式で楽しく学んでいきましょう。	105399	高校生相当以上の男女	9:00 ~10:20	16名	18,150円 /11回	1月16・23・30日 2月6・13・20・27日 3月6・13・20・27日
2		※楽しいバドミントン(初中級) バドミントンの基本的な技術を高めめます。 ゲームに活かせる技術を身に着けます。	105400	高校生相当以上の男女	10:30 ~11:50	16名	18,150円 /11回	
3		脂肪燃焼エアロビクス(初中級) 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。	105401	高校生相当以上の男女	9:45 ~10:45	25名	12,100円 /11回	
4		いきいき健康体操はつらつ 少し大きな動きを取り入れた健康体操です。 「ゆったり」と比べて動く時間が長いです。	105402	50才以上の男女	14:15 ~15:15	30名	6,600円 /10回	
5		▲ベーシックヨーガ 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。	105403	高校生相当以上の男女	16:45 ~17:45	14名	12,100円 /11回	
6		★シェイプ&リラックスヨーガ 筋力アップとリラックスの要素のあるポーズで、 心身の調子を整えます。	105404	高校生相当以上の男女	18:40 ~19:40	10名	12,100円 /11回	
7		ZUMBA 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。	105405	高校生相当以上の男女	19:50 ~20:50	25名	12,100円 /11回	
8	火	★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。	105406	高校生相当以上の男女	9:45 ~10:45	10名	12,100円 /11回	1月10・17・24・31日 2月7・14・21・28日 3月7・14・28日
9		かんたん筋トレ&ストレッチ ストレッチや簡単なエクササイズを中心に行い、 筋力や柔軟性を高め、身体の機能を改善します。	105407	50才以上の男女	12:45 ~13:45	30名	7,260円 /11回	
10		シニアエアロビクス 50歳以上の方向けのエアロビクスクラスです。 脂肪燃焼を目指すことができます。	105408	50才以上の男女	14:05 ~15:05	30名	7,260円 /11回	
11		ストレッチ&やさしいピラティス 姿勢改善を目的としたピラティスです。 体のシルエットが美しくなります。	105409	高校生相当以上の男女	18:40 ~19:40	30名	12,100円 /11回	
12		★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。	105410	高校生相当以上の男女	19:50 ~20:50	10名	11,000円 /10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。

奥戸総合スポーツセンター体育館 トレーニングルーム・1Fスタジオ等コース								TEL:03-3691-7111
会場 ★:1Fスタジオ ▲:会議室 ※:小体育室 ◎:陸上競技場 その他:トレーニングルーム								
No.	曜	コース名	検索No.	対象	時間	定員	料金税込	日程
13	水	<b>シェイプアップエクササイズ</b> カラーダンベルを使い、腕・肩・背中など上半身の筋力アップとシェイプアップを目指します。	105411	高校生相当以上の男女	12:30 ~13:30	20名	11,000円 /10回	1月4・11・18日 2月1・8・15日 3月1・8・15・29日
14		<b>★骨盤ヨーガ</b> 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。	105412	高校生相当以上の男女	13:30 ~14:30	10名	9,900円 /9回	1月11・18日 2月1・8・15日 3月1・8・15・29日
15		<b>24式太極拳</b> 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。	105413	高校生相当以上の男女	13:50 ~14:50	30名	11,000円 /10回	1月4・11・18日 2月1・8・15日 3月1・8・15・29日
16		<b>ZUMBA</b> 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。	105414	高校生相当以上の男女	15:15 ~16:15	25名	9,900円 /9回	1月4・18日 2月1・8・15日 3月1・8・15・29日
17		<b>★ヨーガ</b> 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。	105415	高校生相当以上の男女	18:30 ~19:30	10名	9,900円 /9回	1月4・11・18日 2月1・8・15日 3月1・8・15・29日
18		<b>◎マラソン教室</b> マラソン完走のための正しい知識を身に付けます。	105416	高校生相当以上の男女	19:00 ~20:30	20名	11,000円 /10回	1月4・11・18日 2月1・8・15日 3月1・8・15・29日
19		<b>フラダンス</b> 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。	105417	高校生相当以上の男女	9:45 ~10:45	30名	12,100円 /11回	1月5・12・19日 2月2・9・16日 3月2・9・16・23・30日
20		<b>★モーニングヨーガ</b> 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。	105418	高校生相当以上の男女	9:45 ~10:45	10名	11,000円 /10回	1月5・12・19日 2月2・9・16日 3月2・9・16・23日
21	木	<b>ペルヴィスピラティス</b> 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。	105419	高校生相当以上の男女	12:25 ~13:25	30名	12,100円 /11回	1月5・12・19日 2月2・9・16日 3月2・9・16・23・30日
22		<b>いきいき健康体操はつらつ</b> 少し大きな動きを取り入れた健康体操です。「ゆったり」と比べて動く時間が長いです。	105420	50才以上の男女	14:00 ~15:00	30名	7,260円 /11回	
23		<b>★リラックスヨーガ</b> 呼吸法と無理のないポーズで、リラクゼーションとストレス解消を目的としたクラスです。	105421	高校生相当以上の男女	18:30 ~19:30	10名	12,100円 /11回	
25		<b>★大人からはじめるクラシックバレエ</b> 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。	105423	高校生相当以上の男女	19:50 ~20:50	10名	12,100円 /11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。

奥戸総合スポーツセンター体育館 トレーニングルーム・1Fスタジオ等コース							TEL:03-3691-7111		
会場 ★:1Fスタジオ ▲:会議室 ※:小体育室 ◎:陸上競技場 その他:トレーニングルーム									
No.	曜	コース名	検索No.	対象	時間	定員	料金税込	日程	
26	金	<b>はじめてのエアロウォーク(初級)</b> 歩く動作・簡単なステップで行うエアロピクスです。	105424	高校生相当以上の男女	9:45 ~10:45	25名	11,000円 /10回	1月6・20・27日 2月3・10・17日 3月3・10・17・31日	
27		<b>脂肪燃焼エアロピクス(初中級)</b> しっかり汗がかけられるエアロピクスクラスです。 駆け足や弾む動作が入ります。	105425	高校生相当以上の男女	12:30 ~13:30	25名	13,200円 /12回	1月6・13・20・27日 2月3・10・17日 3月3・10・17・24・31日	
28		<b>いきいき健康体操ゆったり</b> リズム体操やストレッチ・ほぐしを行っていく、 体力に自信のない方でも簡単にできるクラスです。	105426	50才以上の男女	14:15 ~15:15	30名	7,920円 /12回	1月6・13・20・27日 2月3・10・17日 3月3・10・17・24・31日	
29		<b>★骨盤ヨーガ</b> 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。	105427	高校生相当以上の男女	14:30 ~15:30	10名	14,300円 /13回	1月6・13・20・27日 2月3・10・17・24日 3月3・10・17・24・31日	
30		<b>Group Centergy</b> 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。	105428	高校生相当以上の男女	18:30 ~19:30	30名	11,000円 /10回	1月6・20・27日 2月3・10・17日 3月3・10・17・31日	
31		<b>Group Fight</b> 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。	105429	高校生相当以上の男女	19:50 ~20:50	25名	14,300円 /13回	1月6・13・20・27日 2月3・10・17・24日 3月3・10・17・24・31日	
32		土	<b>ペルヴィスピラティス</b> 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。	105430	高校生相当以上の男女	9:45 ~10:45	30名	12,100円 /11回	1月7・14・21・28日 2月4・18・25日 3月4・11・18・25日
33			<b>ビューティーフラダンス</b> 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。	105431	高校生相当以上の男女	11:05 ~12:05	30名	12,100円 /11回	
34			<b>ベーシックヨーガ</b> 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。	105432	高校生相当以上の男女	13:30 ~14:30	30名	12,100円 /11回	
35			<b>マーシャルワークアウト</b> ボクシング等あらゆる格闘技の動きで ストレスを解消します。	105433	高校生相当以上の男女	9:30 ~10:30	25名	13,200円 /12回	
36	日	<b>★デトックスヨーガ</b> 座位から少しずつ体を起こし、立ちポーズへ。 お腹や腰をねじったり股関節などを伸ばしながら 全身の巡りをよくし、滞りを流していきます。	105434	高校生相当以上の男女	9:45 ~10:45	10名	13,200円 /12回	1月8・15・22・29日 2月5・12・19・26日 3月5・12・19・26日	
37		<b>Group Centergy</b> 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。	105435	高校生相当以上の男女	11:00 ~12:00	30名	11,000円 /10回	1月8・15・29日 2月5・12・19・26日 3月5・19・26日	
38		<b>★美姿勢骨盤エクササイズ</b> 骨盤周りの筋肉をほぐし、鍛えることで、 骨盤の位置を調整し美姿勢を目指します。	105436	高校生相当以上の男女	11:05 ~12:05	10名	13,200円 /12回	1月8・15・22・29日 2月5・12・19・26日 3月5・12・19・26日	
40		<b>セルフメンテナンスヨーガ</b> 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。	105438	高校生相当以上の男女	15:00 ~16:00	30名	12,100円 /11回	1月8・15・22・29日 2月5・12・19・26日 3月5・12・19日	

※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。