

水元総合スポーツセンター体育館 温水プールコース TEL:03-3609-8182

No.	曜	コース名	対象	時間	残数	料金税込	日程
92	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	0名	7,700円/7回	1月23・30日 2月13・20・27日 3月20・27日
93	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	7名	7,920円/8回	1月10・17・24・31日 2月7・14・21・28日
94	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	12名	7,920円/8回	1月12・19・26日 2月2・9・16日
95		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	7名	8,800円/8回	3月2・23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:03-3609-8182

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	残数	料金税込	日程
96	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	6名	6,600円/10回	1月16・23・30日 2月6・13・27日 3月6・13・20・27日
97		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	0名	11,000円/10回	1月16・23・30日 2月6・13・20・27日
98		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	0名	11,000円/10回	3月6・13・20日
99		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	4名	11,000円/10回	1月16・23・30日 2月13・20・27日 3月6・13・20・27日
100	火	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。	高校生相当以上の男女	9:30～10:30	8名	11,000円/10回	1月10・17・24・31日 2月7・14・21・28日 3月7・14日
101		▲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	14名	11,000円/10回	
102		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一から進めます。	高校生相当以上の男女	18:45～19:45	14名	11,000円/10回	
103		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	15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。

※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:03-3609-8182
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	残数	料金税込	日程
104	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	4名	9,900円 /9回	1月4・18・25日 2月1・15・22日 3月1・15・22日
105	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。	高校生相当 以上の男女	9:45 ～10:45	15名	12,100円 /11回	1月5・12・19・26日 2月2・9・16日 3月2・9・16・23日
106		★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。 ※3月2・9・16日は武道場で開催。	中高年男女	9:45 ～10:45	2名	7,260円 /11回	
107		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	2名	7,260円 /11回	
108		▲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	11名	12,100円 /11回	
109	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	7名	13,200円 /12回	1月6・13・20・27日 2月3・10・17・24日 3月3・10・17・24日
110		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	9名	13,200円 /12回	
111		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	18名	13,200円 /12回	
112		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	16名	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。