

奥戸総合スポーツセンタープール館 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	対象	時間	残数	料金税込	日程
56	月	<b>大人の健康水泳(初・中級)</b> 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。	高校生相当以上の男女	9:30 ~10:30	16名	3,300円 /3回	1月16・23・30日
57		<b>★フラダンス中級</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。	高校生相当以上の男女	9:15 ~10:15	13名	11,000円 /10回	1月23・30日 2月6・13・20・27日 3月6・13・20・27日
58		<b>▲入門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。	高校生相当以上の男女	9:45 ~10:45	1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
59		<b>★フラダンス初級</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。	高校生相当以上の男女	10:30 ~11:30	17名	11,000円 /10回	1月23・30日 2月6・13・20・27日 3月6・13・20・27日
60		<b>▲48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。	高校生相当以上の男女	11:00 ~12:00	7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
61		<b>▲養生太極鞭杆</b> 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。	高校生相当以上の男女	12:15 ~13:15	4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
62		<b>大人の水泳教室</b> 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	19名	3,300円 /3回	1月16・23・30日
63		<b>成人スイミング(初級)</b> 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。	高校生相当以上の男女	19:00 ~19:50	8名	3,300円 /3回	
64		<b>成人スイミング(中級)</b> 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。	高校生相当以上の男女	19:50 ~20:40	9名	3,300円 /3回	
65		水	<b>※やさしいピラティス</b> 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。	高校生相当以上の男女	10:30 ~11:30	1名	9,900円 /9回
67	<b>★大人のトランポリンA</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。		高校生相当以上の男女	19:00 ~19:50	0名	8,800円 /8回	1月11・25日 2月1・8・22日 3月1・8・22日
68	<b>★大人のトランポリンB</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。		高校生相当以上の男女	20:00 ~20:50	1名	8,800円 /8回	1月11・25日 2月1・8・22日 3月1・8・22日
69	木	<b>※やさしいピラティス</b> 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。	高校生相当以上の男女	10:00 ~11:00	2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	金	<b>※はじめてのヨーガ</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。	高校生相当以上の男女	10:00 ~11:00	12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		<b>水中ウォーキング</b> 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 ~14:50	9名	2,970円 /3回	1月13・20・27日
72		<b>水中エクササイズ</b> 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。	高校生相当以上の男女	15:00 ~15:50	10名	2,970円 /3回	
73	土	<b>はじめてのクロール</b> クロールに特化した泳法取得を目的とするクラスです。	高校生相当以上の男女	19:00 ~19:50	8名	3,300円 /3回	1月14・21・28日
74		<b>はじめての平泳ぎ</b> 平泳ぎに特化した泳法取得を目的とするクラスです。	高校生相当以上の男女	19:50 ~20:40	11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。

※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。