

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	対象	時間	残数	料金税込	日程
1		※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。	高校生相当 以上の男女	9:00 ~10:20	6名	18,150円 /11回	
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ます。 ゲームに活かせる技術を身に着けます。	高校生相当 以上の男女	10:30 ~11:50	10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
3		脂肪燃焼エアロビクス(初中級) しっかり汗がかけられ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。	高校生相当 以上の男女	9:45 ~10:45	2名	12,100円 /11回	
4	月	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。	50才以上 の男女	14:15 ~15:15	21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
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。	高校生相当 以上の男女	16:45 ~17:45	3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。	高校生相当 以上の男女	18:40 ~19:40	0名	12,100円 /11回	1月16・23・30日 2月6・13・20・27日 3月6・13・20・27日
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。	高校生相当 以上の男女	19:50 ~20:50	20名	12,100円 /11回	
8		★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。	高校生相当 以上の男女	9:45 ~10:45	0名	12,100円 /11回	
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。	50才以上 の男女	12:45 ~13:45	16名	7,260円 /11回	1月10・17・24・31日 2月7・14・21・28日 3月7・14・28日
10	火	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。	50才以上 の男女	14:05 ~15:05	18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。	高校生相当 以上の男女	18:40 ~19:40	18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。	高校生相当 以上の男女	19:50 ~20:50	0名	11,000円 /10回	1月10・17・24・31日 2月7・14・28日 3月7・14・28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。

※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。

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	対象	時間	残数	料金税込	日程
13	水	シェイプアップエクササイズ 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。	高校生相当以上の男女	12:30 ~13:30	15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		★骨盤ヨーガ 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。	高校生相当以上の男女	13:30 ~14:30	5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		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。	高校生相当以上の男女	13:50 ~14:50	24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		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。	高校生相当以上の男女	15:15 ~16:15	11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		★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。	高校生相当以上の男女	18:30 ~19:30	0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		◎マラソン教室 マラソン完走のための正しい知識を身に付けます。	高校生相当以上の男女	19:00 ~20:30	0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		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	9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		★モーニングヨーガ 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。	高校生相当以上の男女	9:45 ~10:45	6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	ペルヴィスピラティス 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。	高校生相当以上の男女	12:25 ~13:25	18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		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。	50才以上の男女	14:00 ~15:00	10名	7,260円 /11回	
23		★リラックスヨーガ 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。	高校生相当以上の男女	18:30 ~19:30	4名	12,100円 /11回	
25		★大人からはじめるクラシックバレエ 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。	高校生相当以上の男女	19:50 ~20:50	0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。

※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。

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	対象	時間	残数	料金税込	日程
26	金	はじめてのエアロウォーク(初級) 歩く動作・簡単なステップで行うエアロビクスです。	高校生相当以上の男女	9:45 ~10:45	16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		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。	高校生相当以上の男女	12:30 ~13:30	10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		いきいき健康体操ゆったり 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。	50才以上の男女	14:15 ~15:15	17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		★骨盤ヨーガ 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。	高校生相当以上の男女	14:30 ~15:30	3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		Group Centergy 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。	高校生相当以上の男女	18:30 ~19:30	21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		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	19:50 ~20:50	11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	ペルヴィスピラティス 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。	高校生相当以上の男女	9:45 ~10:45	0名	12,100円 /11回	
33		ビューティーフラダンス 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	11:05 ~12:05	14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
34		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。	高校生相当以上の男女	13:30 ~14:30	26名	12,100円 /11回	
35	日	マーシャルワークアウト 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。	高校生相当以上の男女	9:30 ~10:30	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
36		★デトックスヨーガ 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。	高校生相当以上の男女	9:45 ~10:45	7名	13,200円 /12回	
37		Group Centergy 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。	高校生相当以上の男女	11:00 ~12:00	12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		★美姿勢骨盤エクササイズ 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。	高校生相当以上の男女	11:05 ~12:05	5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		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	15:00 ~16:00	18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。
 ※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。