

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	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。	高校生相当 以上の男女	9:00 ~10:20	6名	19,800円 /12回	4月3・10・17・24日 5月8・15・22・29日 6月5・12・19・26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	6名	19,800円 /12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。	高校生相当 以上の男女	9:45 ~10:45	2名	13,200円 /12回	
4		★かんたんピラティス 骨盤や背骨の位置・姿勢を維持しながら 体幹を鍛えます。初めてからでも気軽にできます。	高校生相当 以上の男女	9:45 ~10:45	6名	13,200円 /12回	
5	い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	17名	7,260円 /11回	4月3・10・17・24日 5月8・15・22・29日 6月5・12・19日	
6	火	▲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	2名	13,200円 /12回	4月3・10・17・24日 5月8・15・22・29日 6月5・12・19・26日
7		★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	13,200円 /12回	
8		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	18名	13,200円 /12回	
9		★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	13,200円 /12回	
10		脂肪燃焼エアロビクス(初級) 簡単な動作でしっかり汗がかけるエアロビクスです。 軽い筋トレやストレッチもあります。	高校生相当 以上の男女	9:45 ~10:45	24名	13,200円 /12回	
11	肩こり腰痛改善教室 首・肩・肩甲骨周り・腰・尻などの固まった筋肉を 動かしていき、肩こり腰痛の改善を図ります。	50才以上 の男女	11:00 ~12:00	22名	7,920円 /12回	4月4・11・18・25日 5月9・16・23・30日 6月6・13・20・27日	
12	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	12:15 ~13:15	13名	7,920円 /12回		
13	リフレッシュヨーガ 固い身体をほぐしてリフレッシュを図るクラスです。 難しいポーズがなく初めてでも参加できます。	高校生相当 以上の男女	13:30 ~14:30	27名	13,200円 /12回		
14	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	13,200円 /12回		
15	★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	12,100円 /11回	4月4・11・18・25日 5月9・16・23・30日 6月6・13・20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
16		<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。	高校生相当以上の男女	12:15~13:15	15名	9,900円/9回	4月5・12・19日 5月10・17・31日 6月7・14・21日
17		<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。	高校生相当以上の男女	13:30~14:30	4名	9,900円/9回	
18		<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。	高校生相当以上の男女	13:30~14:30	22名	9,900円/9回	
19	水	<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。	高校生相当以上の男女	15:15~16:15	12名	9,900円/9回	
20		<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。	高校生相当以上の男女	18:30~19:30	0名	9,900円/9回	
21		<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。	高校生相当以上の男女	19:00~20:30	0名	9,900円/9回	
22		<b>★K-POPダンス</b> 完コピやオリジナルまでK-POPに合わせて踊ります。前半はストレッチ、体幹トレーニングもあります。	高校生相当以上の男女	19:50~20:50	1名	9,900円/9回	
23		<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。	高校生相当以上の男女	9:45~10:45	5名	13,200円/12回	4月6・13・20・27日 5月11・18・25日 6月1・8・15・22・29日
24		<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。	高校生相当以上の男女	9:45~10:45	4名	12,100円/11回	4月6・13・20・27日 5月11・18・25日 6月1・8・15・22日
25		<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。	高校生相当以上の男女	12:15~13:15	19名	13,200円/12回	4月6・13・20・27日 5月11・18・25日 6月1・8・15・22・29日
26	木	<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。	50才以上の男女	14:00~15:00	5名	7,920円/12回	
27		<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。	高校生相当以上の男女	18:30~19:30	0名	13,200円/12回	
28		<b>HIPHOP</b> 流行りの楽曲に合わせて楽しく踊ります。ダンスに必要な動作の基本練習から始めます。	高校生相当以上の男女	18:30~19:30	21名	13,200円/12回	
29		<b>★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。	高校生相当以上の男女	19:50~20:50	0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。

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	
30	金	<b>はじめてのエアロビクス</b> 歩く動作・簡単なステップで行うエアロビクスです。 筋力トレーニングもあります。	高校生相当 以上の男女	9:45 ~10:45	15名	11,000円 /10回	4月7・21・28日 5月12・19・26日 6月2・9・23・30日	
31		<b>★BODYART Training</b> 姿勢維持のためのトレーニングクラスです。 自身に合った強度でヨガのような動きでエクササイズ。	高校生相当 以上の男女	11:00 ~12:00	8名	13,200円 /12回	4月7・14・21・28日 5月12・19・26日 6月2・9・16・23・30日	
32		<b>脂肪燃焼エアロビクス(初中級)</b> 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	8名	12,100円 /11回	4月7・14・21・28日 5月12・19・26日 6月2・9・16・23日	
33		<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。	50才以上 の男女	14:15 ~15:15	11名	7,260円 /11回	4月7・14・21・28日 5月12・19・26日 6月2・9・16・23日	
34		<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。	高校生相当 以上の男女	14:30 ~15:30	3名	13,200円 /12回	4月7・14・21・28日 5月12・19・26日 6月2・9・16・23・30日	
35		<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。	高校生相当 以上の男女	18:30 ~19:30	19名	11,000円 /10回	4月7・21・28日 5月12・19・26日 6月2・9・23・30日	
36		<b>Group Fight</b> 様々な格闘技の動作を取り入れた動きを 音楽に乗せて行いきます。	高校生相当 以上の男女	19:50 ~20:50	9名	11,000円 /10回	4月7・21・28日 5月12・19・26日 6月2・9・23・30日	
37		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。	高校生相当 以上の男女	9:45 ~10:45	0名	12,100円 /11回	4月1・8・15・22日 5月13・20・27日 6月3・10・17・24日
38			<b>★アロマヨーガ</b> 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	10:00 ~11:00	4名	13,200円 /12回	4月1・8・15・22日 5月6・13・20・27日 6月3・10・17・24日
39			<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。	高校生相当 以上の男女	11:00 ~12:00	14名	12,100円 /11回	4月1・8・15・22日 5月13・20・27日 6月3・10・17・24日
40	<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。		高校生相当 以上の男女	13:30 ~14:30	25名	11,000円 /10回	4月8・15・22日 5月13・20・27日 6月3・10・17・24日	
41	日	<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。	高校生相当 以上の男女	9:45 ~10:45	11名	12,100円 /11回	4月2・16・23日 5月7・14・21・28日 6月4・11・18・25日	
42		<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。	高校生相当 以上の男女	9:45 ~10:45	2名	12,100円 /11回		
43		<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。	高校生相当 以上の男女	11:00 ~12:00	4名	12,100円 /11回		
44		<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。	高校生相当 以上の男女	11:00 ~12:00	11名	12,100円 /11回		
45		<b>Group Power</b> バーベルを使いスクワット・ランジ・プレス等の動作を 音楽に合わせて行っていきます。	高校生相当 以上の男女	12:15 ~13:15	9名	12,100円 /11回		
46		<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。	高校生相当 以上の男女	15:00 ~16:00	12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。