

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
89	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	31名	6,600円 /10回	7月3・10・24・31日 8月7・21・28日 9月4・11・25日
90		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	17名	11,000円 /10回	
91		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	13名	11,000円 /10回	
92		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	19:00 ~20:00	22名	11,000円 /10回	
93	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	22名	12,100円 /11回	7月4・11・18・25日 8月1・8・22・29日 9月5・12・19日
94		▲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	30名	9,900円 /9回	
95		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	28名	12,100円 /11回	
96		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	31名	12,100円 /11回	
97	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	19名	11,000円 /10回	7月5・12・19日 8月2・9・23・30日 9月6・20・27日
98		やさしいエアロ&アロマストレッチ 簡単な動作を組み合わせた有酸素運動と、アロマの香りのもとでストレッチを行います。	中高年男女	11:00 ~12:00	27名	7,260円 /11回	
99	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	30名	12,100円 /11回	7月6・13・20・27日 8月3・10・24・31日 9月7・14・28日
100		★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。	中高年男女	9:45 ~10:45	25名	7,260円 /11回	
101		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	13名	7,260円 /11回	
102		▲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	26名	12,100円 /11回	
103	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	19名	12,100円 /11回	7月7・14・21・28日 8月4・18・25日 9月1・8・15・22日
104		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	27名	12,100円 /11回	
105		フローヨーガ 流れるように様々なポーズをとっていきます。シェイプアップや姿勢改善にも効果があります。	高校生相当以上の男女	12:30 ~13:30	33名	12,100円 /11回	
106		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	19:00 ~20:00	28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。