

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	7名	16,500円 /10回	7月3・10・24・31日 8月7・21・28日 9月4・11・25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	8名	16,500円 /10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	20名	11,000円 /10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	9名	11,000円 /10回	
5		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	38名	6,600円 /10回	
6		▲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	9名	11,000円 /10回	
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	5名	11,000円 /10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	31名	11,000円 /10回	
9	火	★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	3名	13,200円 /12回	7月4・11・18・25日 8月1・8・22・29日 9月5・12・19・26日
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	35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	45名	7,920円 /12回	
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 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	32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	48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	44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	4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
16	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	12:15～13:15	16名	11,000円/10回	7月5・12・19日 8月2・9・16・30日 9月6・13・20日
17		★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	8名	11,000円/10回	
18		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	13:30～14:30	43名	11,000円/10回	
19		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	29名	9,900円/9回	
20		★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	6名	9,900円/9回	
21		◎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	9,900円/9回	
22	木	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ます。	高校生相当以上の男女	9:45～10:45	36名	12,100円/11回	7月6・13・20・27日 8月3・17・24・31日 9月7・14・21日
23		★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	12名	12,100円/11回	
24		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	12:15～13:15	34名	11,000円/10回	
25		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	28名	7,260円/11回	
26		★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	8名	12,100円/11回	
27		HIPHOP 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	36名	12,100円/11回	
28		K-POPダンス 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	33名	12,100円/11回	
29	★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
30	金	はじめてのエアロビクス 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	32名	13,200円 /12回	7月7・14・21・28日 8月4・18・25日 9月1・8・15・22・29日
31		★BODYART Training 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	13名	13,200円 /12回	
32		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	27名	13,200円 /12回	
33		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	31名	7,920円 /12回	
34		★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	7名	13,200円 /12回	
35	土	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	42名	9,900円 /9回	7月7・21・28日 8月18・25日 9月1・8・15・29日
36		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	34名	9,900円 /9回	
37	日	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	12名	13,200円 /12回	7月1・8・15・22・29日 8月5・19・26日 9月2・9・16・30日
38		★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	10:00 ~11:00	5名	13,200円 /12回	
39		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	11:00 ~12:00	37名	13,200円 /12回	
40		★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	11:15 ~12:15	5名	12,100円 /11回	
41	日	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	45名	13,200円 /12回	7月1・8・15・22・29日 8月5・19・26日 9月2・9・16・30日
42		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	9:45 ~10:45	27名	11,000円 /10回	
43		★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	9名	12,100円 /11回	
44	日	★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	11:00 ~12:00	11名	12,100円 /11回	7月2・16・23・30日 8月6・20・27日 9月3・10・17・24日
45		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	31名	12,100円 /11回	
46		Group Power 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	10名	12,100円 /11回	
47		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	37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。