

水元総合スポーツセンター 温水プールコース							TEL:03-3609-8182
No.	曜	コース名	対象	時間	残数	料金税込	日程
103	月	成人水泳 初級 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	1名	7,700円 /7回	10月16・30日 11月13・20・27日 12月11・18日
104	火	アクアビクス&アクアエクササイズ 水の負荷を利用し、音楽に合わせた水中運動です。心配機能向上、脂肪燃焼、健康増進に効果的です。	高校生相当以上の男女	20:00～20:45	5名	10,890円 /11回	10月10・17・24・31日 11月7・14・21・28日 12月5・12・19日
105	水	成人水泳 中級 25m完泳できる方の4泳法習得レッスンです。さらにレベルアップを目指します。	高校生相当以上の男女	18:45～19:45	9名	6,600円 /6回	10月18日 11月1・15・29日 12月6・20日
106	木	水中ウォーキング 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	14:00～15:00	17名	7,920円 /8回	10月12・26日 11月9・16・30日 12月7・14・21日
107		成人水泳 初級 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	18:45～19:45	7名	8,800円 /8回	

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
108	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。 ※11月は武道場で開催。	中高年男女	9:30～11:00	32名	7,260円 /11回	10月2・16・23・30日 11月6・13・20・27日 12月4・11・18日
109		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	19名	12,100円 /11回	
110		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	17名	12,100円 /11回	
111		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	25名	12,100円 /11回	
112		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	23名	12,100円 /11回	
113	火	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	11:00～12:00	31名	12,100円 /11回	10月3・10・17・24・31日 11月7・14・21・28日 12月5・12・19日
114	水	▲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	18:45～19:45	30名	13,200円 /12回	10月3・10・17・24・31日 11月7・14・21・28日 12月5・12・19日
115		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	31名	13,200円 /12回	
116		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	18名	9,900円 /9回	10月4・18・25日 11月1・15・22・29日 12月6・20日
117	水	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	29名	5,280円 /8回	10月4・18・25日 11月1・15・22日 12月6・20日

※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。
 ※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。

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
118	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	29名	12,100円 /11回	10月5・12・19・26日 11月2・9・16・30日 12月7・14・21日
119		★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	22名	7,260円 /11回	
120		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	14名	7,260円 /11回	
121		▲セルフメンテナンスヨガ 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	28名	12,100円 /11回	
122		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	17名	12,100円 /11回	
123	金	アロマヨガ 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	10月6・13・20・27日 11月10・17・24日 12月1・8・15・22日
124		フローヨガ 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	34名	12,100円 /11回	
125		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	29名	12,100円 /11回	

※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。
 ※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。