

奥戸総合スポーツセンター温水プール館 エイトホール・2Fスタジオコース							TEL:03-3695-9911
会場 ★:エイトホール ▲:2Fスタジオ その他:温水プール							
No.	曜	コース名	対象	時間	残数	料金税込	日程
66	月	▲フラダンス中級 フラダンスを楽しみながら健康づくりをしていきます。 少し難しい動きにもチャレンジしましょう。	高校生相当 以上の男女	9:15 ~10:15	7名	12,100円 /11回	10月2・16・23・30日 11月6・13・20・27日 12月4・11・18日
67		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	9:30 ~10:20	12名	7,920円 /8回	10月30日 11月6・13・20・27日 12月4・11・18日
68		▲フラダンス初級 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	10:30 ~11:30	7名	12,100円 /11回	10月2・16・23・30日 11月6・13・20・27日 12月4・11・18日
69		大人の泳教室 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	9名	8,800円 /8回	10月30日 11月6・13・20・27日 12月4・11・18日
70		成人スイミング(初級) クロール25m泳げるようになることを目指します。 泳力に自信がない方も気軽に始められます。	高校生相当 以上の男女	19:00 ~19:50	8名	8,800円 /8回	
71		成人スイミング(中級) クロール25m泳げる方向けに、4泳法の習得を目指すレッスンです。	高校生相当 以上の男女	19:50 ~20:40	12名	8,800円 /8回	
72		火	▲はじめてのK-POPダンス 流行りのK-POPの曲に合わせて、楽しく踊ります。 簡単な振り付けから始めるので初めての方大歓迎。	高校生相当 以上の男女	18:30 ~19:30	13名	12,100円 /11回
73	水	▲やさしいピラティス ストレッチとともに筋肉(インナーマッスル)を鍛えるエクササイズです。	高校生相当 以上の男女	10:30 ~11:30	11名	11,000円 /10回	10月4・11・25日 11月1・8・22・29日 12月6・13・27日
74		▲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	13:00 ~14:00	5名	8,800円 /8回	10月4・11・25日 11月1・8・22日 12月6・13日
75		★大人のトランポリンA 全身運動で、運動に必要な平衡感覚・筋感覚・空中認知感覚などを総合的に身に付けます。	高校生相当 以上の男女	19:00 ~19:50	0名	8,800円 /8回	
76		★大人のトランポリンB 全身運動で、運動に必要な平衡感覚・筋感覚・空中認知感覚などを総合的に身に付けます。	高校生相当 以上の男女	20:00 ~20:50	0名	8,800円 /8回	
77	木	▲やさしいピラティス ストレッチとともに筋肉(インナーマッスル)を鍛えるエクササイズです。	高校生相当 以上の男女	10:00 ~11:00	5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
78	金	▲はじめてのヨーガ 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	10:00 ~11:00	13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
79		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 ~14:50	8名	7,920円 /8回	10月27日 11月10・17・24日 12月1・8・15・22日
80		水中ストレッチ 水の負荷を利用して水中で行う健康体操です。 音楽に合わせて筋トレ要素のある運動を行います。	高校生相当 以上の男女	15:00 ~15:50	12名	7,920円 /8回	
81	土	▲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	19:15 ~20:15	10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
82		はじめてのクロール クロールに特化した泳法取得を目的とするクラスです。	高校生相当 以上の男女	19:00 ~19:50	2名	8,800円 /8回	10月21・28日 11月11・18・25日 12月9・16・23日
83		はじめての平泳ぎ 平泳ぎに特化した泳法取得を目的とするクラスです。	高校生相当 以上の男女	19:50 ~20:40	10名	8,800円 /8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。