

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 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	12名	18,150円 /11回	10月2・16・23・30日 11月6・13・20・27日 12月4・11・18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	10名	18,150円 /11回	
3		脂肪燃焼エアロビクス(初中級) しっかり汗がかけられ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	21名	12,100円 /11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	10月2・16・23・30日 11月13・20・27日 12月4・11・18日
5		★ハウスダンス HOUSE(ハウス)というジャンルのダンスで、 足のステップをメインに行っていきます。	高校生相当 以上の男女	12:00 ~13:00	10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
6		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	42名	7,260円 /11回	12月4・11・18日
7		▲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	7名	11,000円 /10回	10月2・23・30日 11月6・13・20・27日 12月4・11・18日
8		★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	12月4・11・18日
9		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	33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
10	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	2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
11		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られ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	36名	13,200円 /12回	
12		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	46名	7,920円 /12回	
13		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	33名	7,260円 /11回	10月3・10・17・24・31日 11月7・21・28日 12月5・12・19日
14		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	12,100円 /11回	12月5・12・19日
15		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	10月3・10・17・24・31日 11月7・14・21・28日 12月5・12・19日
16		★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	7名	13,200円 /12回	12月5・12・19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。

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 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
17	水	<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	14名	11,000円/10回	10月4・11・18日 11月1・8・15・29日 12月6・13・20日
18		<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	13名	11,000円/10回	
19		<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	47名	11,000円/10回	
20		<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	35名	11,000円/10回	
21		<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	7名	11,000円/10回	
22	木	<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	40名	11,000円/10回	10月5・12・19・26日 11月2・9・16・30日 12月14・21日
23		<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	12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
24		<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	35名	12,100円/11回	
25		<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	28名	7,260円/11回	
26		<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	15:30～16:30	37名	11,000円/10回	10月12・19・26日 11月2・9・16・30日 12月7・14・21日
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	8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
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	36名	12,100円/11回	
29		<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	38名	12,100円/11回	
30	<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	1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。

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 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
31	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	32名	11,000円 /10回	10月6・13・20・27日 11月10・17日 12月1・8・15・22日
32		<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	14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
33		<b>脂肪燃焼エアロビクス(初中級)</b> しっかり汗がかけられ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	26名	12,100円 /11回	
34		<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	34名	7,260円 /11回	
35		<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	10名	12,100円 /11回	
36		<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	42名	11,000円 /10回	
37		<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	38名	9,900円 /9回	
38		<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	17名	12,100円 /11回	
39		<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	8名	12,100円 /11回	
40		土	<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	40名	
41	<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	11:15 ~12:15	3名	13,200円 /12回	
42	<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	47名	11,000円 /10回	
43	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	30名	14,300円 /13回	10月1・8・15・22・29日 11月5・12・19・26日 12月3・10・17・24日
44		<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	12名	13,200円 /12回	10月1・8・15・22・29日 11月5・12・19日 12月3・10・17・24日
45		<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	10名	13,200円 /12回	10月1・8・15・22・29日 11月5・12・19日 12月3・10・17・24日
46		<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	31名	12,100円 /11回	10月8・15・29日 11月5・12・19・26日 12月3・10・17・24日
47		<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	12名	12,100円 /11回	10月8・22・29日 11月12・19・26日 12月3・10・17・24日
48		<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	41名	11,000円 /10回	10月8・22・29日 11月12・19・26日 12月3・10・17・24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。