

2023年度第4期（2024年1月～3月） 水元総合スポーツセンター 【大人】スポーツコース一覧

【大人】温水プール ☆：リラククス系（ゆったりした動きのレッスン） ★：アクティブ系（動きのあるレッスン）

曜日	No	コース名	担当	対象	運動量	開始	終了	場所	開催予定日												定員	回数	単価 (税込)	参加費 (税込)	ゴール	内容					
									1月			2月			3月																
									1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	8	9							10	11	12		
月	105	成人水泳初級（月）	スタッフ	高校生相当以上	★～★★	14:00	15:00	プール	X	X	X	15	22	29	X	X	X	19	26	X	X	X	14	18	25	12	5	¥1,100	¥5,500	●	クロールを中心に、背泳ぎ・平泳ぎの基本的な技術を身に付け初心者向けクラスです。
火	106	アクアピクス&アクアエクササイズ	大山	高校生相当以上	★★～★★★	20:00	20:45	プール	X	9	16	23	30	6	13	20	27		5	12	19	26	20	10	¥990	¥9,900	×	音楽に合わせ、水の特性を取り入れた有酸素運動クラスです。心肺機能向上、脂肪燃焼、健康増進に効果的です。			
水	107	成人水泳中級	スタッフ	高校生相当以上	★★～★★★	18:45	19:45	プール	X	X	X	17	24	31	7	14	21	28		6	13	20	27	12	5	¥1,100	¥5,500	●	四泳法の技術向上と持久力向上を目指すクラス。（25m泳げることが参加条件です。）		
木	108	水中ウォーキング	スタッフ	高校生相当以上	☆	14:00	15:00	プール	X	X	X	18	25	1	8	15	22	29	7	14	21	28	20	8	¥990	¥7,920	×	水の特性を用いた歩行クラスです。健康増進、体力低下の改善・予防に効果的です。			
木	109	成人水泳初級（木）	スタッフ	高校生相当以上	★～★★	18:45	19:45	プール	X	X	X	18	25	1	8	15	22	29	7	14	21	28	25	8	¥1,100	¥8,800	●	クロールを中心に、背泳ぎ・平泳ぎの基本的な技術を身に付け初心者向けクラスです。			

【大人】フィットネススタジオ・会議室・アリーナ ☆：リラククス系（ゆったりした動きや座位でおこなうレッスン） ★：アクティブ系（動きのあるレッスン）

曜日	No	コース名	担当	対象	運動量	開始	終了	場所	開催予定日												定員	回数	単価 (税込)	参加費 (税込)	靴	内容			
									1月			2月			3月														
									1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	8	9							10	11	12
月	110	シニア健康体操	宮野	中高年	★	9:30	11:00	武道場	X	X	X	15	22	29	5	12	19	26	4	11	18	25	60	9	¥660	¥5,940	●	体力に自信のない方でも簡単に参加できます。基礎体力づくり、転倒予防を目的としたクラスです。 ※バスタオルをお持ちください	
月	111	やさしいフラダンス	村松	高校生相当以上	☆☆☆	9:45	10:45	スタジオ	X	X	X	15	22	29	5	12	19	26	4	11	18	25	35	9	¥1,100	¥9,900	×	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。	
月	112	姿勢改善ピラティス	村松	高校生相当以上	★★	11:00	12:00	スタジオ	X	X	X	15	22	29	5	12	19	26	4	11	18	25	35	9	¥1,100	¥9,900	×	体幹の強化を目的とし、姿勢改善を目指すクラスです。	
月	113	GroupFight 60	YUKI	高校生相当以上	★★★	19:00	20:00	スタジオ	X	X	X	15	22	29	X	X	X	19	26	4	11	18	25	35	9	¥1,100	¥9,900	●	様々な格闘技の動作を、軽快な音楽に乗せて行うプレコリオプログラムです。
火	114	リラククスヨーガ	柳谷	高校生相当以上	☆	9:30	10:30	スタジオ	X	9	16	23	30	6	13	20	27		5	12	19	26	35	11	¥1,100	¥12,100	×	初めての方でもお気軽に参加できます。 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。	
火	115	ZUMBA	金井	高校生相当以上	★★	11:00	12:00	スタジオ	X	9	16	23	30	6	13	20	27		5	12	19	26	35	10	¥1,100	¥11,000	●	ラテン系の音楽に乗せたダンスで、シェイプアップを回れるレッスンです。	
火	116	ヨーガ	SAE	高校生相当以上	☆	12:30	13:30	スタジオ	X	9	16	23	30	6	13	20	27		5	12	19	26	35	11	¥1,100	¥12,100	×	呼吸と身体を連動しながらポーズを取り、柔軟性の向上を目指します。 ご自身をみつめ直す時間にもなります。	
火	117	Group Centergy60	tomo	高校生相当以上	☆☆	18:45	19:45	会議室	X	9	16	23	30	6	13	20	27		5	12	19	26	35	11	¥1,100	¥12,100	×	ヨガとピラティスを融合した動作を音楽に合わせて全10曲行っていきます。 ヨガのポーズをテンポよく変化させたり、腹筋や体幹部分のトレーニングも行っていきます。	
火	118	クラシックバレエ	遠藤	高校生相当以上	☆	20:00	21:00	スタジオ	X	9	16	23	30	6	13	20	27		5	12	19	26	35	11	¥1,100	¥12,100	▲	初めての方からご参加いただけるバレエクラスです。パーレソンを中心に基礎から始めていきます。 ※バレエシューズor靴下での参加となります	
水	119	やさしいヨーガ	ノア	高校生相当以上	☆	9:45	10:45	スタジオ	X	10	17	24	31	7	14	21	28		6	13	20	27	35	8	¥1,100	¥8,800	×	深い呼吸、ポーズで心身をリラックスさせるヨガクラスです。 初めての方でもお気軽にご参加いただけるクラスです。	
水	120	やさしいエアロ&アロマトストレッチ	杉野	中高年	★	11:00	12:00	スタジオ	X	X	X	17	24	31	7	14	21	28	6	13	20	27	35	8	¥660	¥5,280	●	前半は簡単なステップを組み合わせ有酸素運動を行ない、後半はアロマの香りでリラックスしながらストレッチをしていきます。	
木	121	エンジョイ脂肪燃焼STEP	宮野	高校生相当以上	★★	9:45	10:45	スタジオ	X	11	18	25	1	8	15	22	29	7	14	21	28	35	10	¥1,100	¥11,000	●	STEP台を使用し音楽に合わせて身体を動かします。 昇降運動で脂肪燃焼や体力向上を目指しストレッチで充分に身体をほぐします。		
木	122	らくらくストレッチ	千葉	中高年	☆	9:45	10:45	武道場	X	11	18	25	1	8	15	22	29	7	14	21	28	60	11	¥660	¥7,260	×	身体をほぐし、緩め、伸ばしていきます。ヨガの要素を取り入れ、より楽しく身体を整えます。 ※バスタオルをお持ちください		
木	123	いきいき健康体操	宮野	中高年	★	11:00	12:00	スタジオ	X	11	18	25	1	8	15	22	29	7	14	21	28	35	10	¥660	¥6,600	×	初めての方でもお気軽にご参加いただける簡単な健康体操クラスです。		
木	124	ZUMBA	リサ	高校生相当以上	★★	12:30	13:30	スタジオ	X	11	18	25	1	8	15	22	29	7	14	21	28	35	11	¥1,100	¥12,100	●	ラテン系の音楽に乗せたダンスで、シェイプアップを回れるレッスンです。		
木	125	セルフメンテナンスヨーガ	柳谷	高校生相当以上	☆	13:30	14:30	会議室	X	11	18	25	1	8	15	22	29	7	14	21	28	35	11	¥1,100	¥12,100	×	深い呼吸、ポーズで心身をリラックスさせるヨガクラスです。		
金	126	フラダンス	水町	高校生相当以上	★★	9:45	10:45	スタジオ	5	12	19	26	2	9	16	23	1	8	15	22	29	35	11	¥1,100	¥12,100	×	ハワイの伝統的なフラダンスを楽しみながら健康づくりを行います。		
金	127	アロマヨーガ（金）	ASAKO	高校生相当以上	☆	11:15	12:15	スタジオ	5	12	19	26	2	9	16	23	1	8	15	22	29	35	11	¥1,100	¥12,100	×	アロマの香りのもとで行うヨガの動作により、心身をリラックスできるクラスです。		
金	128	フローヨーガ	ASAKO	高校生以上	☆☆	12:30	13:30	スタジオ	5	12	19	26	2	9	16	23	1	8	15	22	29	35	11	¥1,100	¥12,100	×	流れる（フロー）ように、立位のポーズや様々なポーズを行います。シェイプアップや姿勢改善、ストレス解消の効果が期待できます。		
金	129	美姿勢ストレッチ	竹内	高校生相当以上	★	19:00	20:00	スタジオ	5	12	19	26	2	9	16	23	1	8	15	22	29	35	11	¥1,100	¥12,100	×	身体のバランスを整え、体型・姿勢改善を目指します。		

※申込方法などは裏面のQRコードからご確認ください。なおご不明な点は各館窓口にてご案内いたします。