

2024年度第1期（2024年4月～6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																									
曜日	No	コース名	担当	対象	時間	場所	開催予定日												回数	参加費 (税込)	定員	ボール	内容		
							4月			5月			6月												
月	102	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	8	15	22	X	X	X	20	27	X	X	X	17	24	7	¥7,700	12	● 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。	
月	103	成人水泳中級（月）	スタッフ		15:00～16:00	プール	X	8	15	22	X	X	X	20	27	X	X	X	17	24	7	¥7,700	12	● 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。	
火	104	アクアビクス&アクアエクササイズ	大山		20:00～20:45	プール	X	9	16	23	X	7	14	21	28	4	11	18	25	11	¥10,890	20	× 音楽に合わせて、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、健康増進に効果が見込めます。		
水	105	成人水泳中級（水）	スタッフ		18:45～19:45	プール	X	9	16	23	X	X	X	20	27	X	X	X	17	24	6	¥6,600	12	● 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	106	水中ウォーキング	スタッフ		14:00～15:00	プール	X	11	18	25	X	X	X	9	16	23	30	6	13	20	27	10	¥9,900	20	× 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・予防に効果が見込めます。
木	107	成人水泳初級（木）	スタッフ		18:45～19:45	プール	X	11	18	25	X	X	X	9	16	23	30	6	13	20	27	10	¥11,000	12	● 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																									
曜日	No	コース名	担当	対象	時間	場所	開催予定日												回数	参加費 (税込)	定員	靴	内容		
							4月			5月			6月												
月	108	シニア健康体操	宮野	中高年	9:30～11:00	サブアリーナ	1	8	15	22	X	X	X	13	20	27	3	10	17	X	24	10	¥6,600	60	● 体力に自信のない方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	109	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	1	8	15	22	X	X	X	13	20	27	3	10	17	X	24	10	¥11,000	35	× 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	110	姿勢改善ピラティス	村松		11:00～12:00	スタジオ	1	8	15	22	X	X	X	13	20	27	3	10	17	X	24	10	¥11,000	35	× 体幹の強化を目的とし、姿勢改善を目指すクラスです。
月	111	GroupFight 60	YUKI		19:00～20:00	スタジオ	1	8	15	22	X	X	X	13	20	27	3	10	17	X	24	10	¥11,000	35	● 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	112	リラックスヨガ	柳谷		9:30～10:30	スタジオ	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	X	25	12	¥13,200	35	× 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	113	ZUMBA	金井		11:00～12:00	スタジオ	2	X	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	X	25	11	¥12,100	35	● 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	114	やさしいヨガ(火)	SAE		12:30～13:30	スタジオ	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	X	25	12	¥13,200	35	× 呼吸と身体を連動しながらポーズをとり、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	115	ジャズダンス	碓	17:45～18:45	スタジオ	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	X	25	12	¥13,200	35	● 身体の軸を意識して優雅に華麗に踊るダンスクラスです。 姿勢を正したい方や運動不足解消、ダイエット目的の方にもおすすめのクラスです。		
火	116	Group Centergy60	tomo	18:45～19:45	会議室	2	9	16	X	30	7	14	21	28	4	11	18	X	25	11	¥12,100	35	× 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ます。		
火	117	クラシックバレエ	遠藤	20:00～21:00	スタジオ	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	X	25	12	¥13,200	10	▲ 初めての方からご参加いただけるバレエクラスです。バレレッスンを中心に基礎から始めていきます。 ※バレエシューズor靴下でのご参加となります		
水	118	やさしいヨガ(水)	ノア	9:45～10:45	スタジオ	3	X	17	24	1	X	15	22	29	5	X	19	X	26	9	¥9,900	35	× 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	119	太極拳	松本	10:45～11:45	会議室	3	X	17	24	1	X	15	22	29	5	X	19	X	26	9	¥9,900	35	● 呼吸に合わせてゆっくりと動作を行い、筋力や神経伝達・柔軟性の向上を図ります。 太極拳を通じて、心身の健全な育成を図ります。		
水	120	やさしいエアロ&アロマストレッチ	杉野	11:00～12:00	スタジオ	3	X	17	24	1	X	15	22	29	5	X	19	X	26	9	¥9,900	35	● 前半は簡単なステップを組み合わせて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	9:45～10:45	スタジオ	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	X	27	12	¥13,200	35	● 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すストレッチで十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	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	X	27	12	¥7,920	60	× 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		11:00～12:00	スタジオ	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	X	27	12	¥7,920	35	× 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	4	11	18	25	X	9	16	23	30	6	X	20	X	27	10	¥11,000	35	● 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ガ	柳谷		13:30～14:30	会議室	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	X	27	12	¥13,200	35	× 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		9:45～10:45	スタジオ	5	12	19	26	X	10	17	24	31	7	14	21	X	28	11	¥12,100	35	× 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	アロマヨガ	ASAKO		11:15～12:15	スタジオ	5	12	19	26	X	10	17	24	31	7	14	21	X	28	11	¥12,100	35	× 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	かんたんエアロ&ストレッチ	ASAKO		12:30～13:30	スタジオ	5	12	19	26	X	10	17	24	31	7	14	21	X	28	11	¥12,100	35	● 前半は簡単なステップを組み合わせて有酸素運動を行ない、後半はリラックスしながらストレッチをしていきます。	

※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。