

第4期スポーツコース(一般向)随時募集ご案内

《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》

No	曜	コース名	時間	料金(税込)	回数	空き人数
1	月	楽しいバドミントン(初級)-月	9:00~10:20	16,500円	10回	8
2		楽しいバドミントン(初中級)-月	10:30~11:50	16,500円	10回	8
3		脂肪燃焼エアロビクス(初中級)-月	9:45~10:45	11,000円	10回	21
4		かんたんピラティス-月	9:45~10:45	11,000円	10回	7
5		ハウスタンス-月	12:00~13:00	11,000円	10回	11
6		ジャズダンス-月	13:15~14:15	11,000円	10回	11
7		いきいき健康体操はつらつ-月	14:15~15:15	6,600円	10回	38
8		ベーシックヨーガ-月	16:45~17:45	11,000円	10回	8
9		シェイプ&リラックスヨーガ-月	18:40~19:40	11,000円	10回	6
10		ZUMBA-月	19:50~20:50	12,100円	11回	35
11	火	ヨーガ-火	9:45~10:45	13,200円	12回	4
12		脂肪燃焼エアロビクス(初級)-火	9:45~10:45	13,200円	12回	37
13		肩こり腰痛改善教室-火	11:00~12:00	7,920円	12回	47
14		かんたん筋トレ&ストレッチ-火	12:15~13:15	7,920円	12回	37
15		リフレッシュヨーガ-火	13:30~14:30	13,200円	12回	48
16		ストレッチ&やさしいピラティス-火	18:40~19:40	13,200円	12回	43
17		アロマヨーガ-火	19:50~20:50	13,200円	12回	6
18	水	シェイプアップエクササイズ-水	12:15~13:15	8,800円	8回	16
19		骨盤ヨーガ-水	13:30~14:30	8,800円	8回	7
20		24式太極拳-水	13:30~14:30	8,800円	8回	47
21		ZUMBA-水	15:15~16:15	8,800円	8回	38
22		ヨーガ-水	18:30~19:30	8,800円	8回	8
23		マラソン教室-水	19:00~20:30	6,600円	6回	6
24	木	フラダンス-木	9:45~10:45	12,100円	11回	36
25		モーニングヨーガ-木	9:45~10:45	11,000円	10回	11
26		ペルヴィスピラティス-木	12:15~13:15	12,100円	11回	35
27		いきいき健康体操はつらつ-木	14:00~15:00	7,260円	11回	33
28		ZUMBA-木	15:30~16:30	12,100円	11回	38
29		リラックスヨーガ-木	18:30~19:30	12,100円	11回	9
30		HIPHOP-木	18:30~19:30	12,100円	11回	37
31		K-POPダンス-水	19:50~20:50	12,100円	11回	39
32		クラシックバレエ-木	19:50~20:50	12,100円	11回	2
33	金	はじめてのエアロビクス-金	9:45~10:45	11,000円	10回	37
34		BODYART Training-金	11:00~12:00	12,100円	11回	15
35		脂肪燃焼エアロビクス(初中級)-金	12:30~13:30	12,100円	11回	24
36		いきいき健康体操ゆったり-金	14:15~15:15	7,260円	11回	34
37		骨盤ヨーガ-金	14:30~15:30	12,100円	11回	11
38		Group Centergy 60-金	18:30~19:30	12,100円	11回	40
39	土	Group Fight 60-金	19:50~20:50	11,000円	10回	37
40		ペルヴィスピラティス-土	9:45~10:45	12,100円	11回	22
41		アロマヨーガ-土	10:00~11:00	12,100円	11回	8
42		ビューティーフラダンス-土	11:00~12:00	12,100円	11回	39
43		クラシックバレエ-土	11:15~12:15	11,000円	10回	1
44		ベーシックヨーガ-土	13:30~14:30	12,100円	11回	45
45	日	マーシャルワークアウト-日	9:45~10:45	12,100円	11回	31
46		デトックスヨーガ-日	9:45~10:45	12,100円	11回	12
47		美姿勢骨盤エクササイズ-日	11:00~12:00	12,100円	11回	9
48		Group Centergy 60-日	11:00~12:00	11,000円	10回	34
49		Group Power 60-日	12:15~13:15	11,000円	10回	10
50		セルフメンテナンスヨーガ-日	15:00~16:00	12,100円	11回	40

《奥戸総合スポーツセンター温水プール館 温水プール・2Fスタジオ・エイトホールコース》

No	曜	コース名	時間	料金(税込)	回数	空き人数
68	月	フラダンス中級-月	9:15~10:15	9,900円	9回	7
69		水中ウォーキング-月	9:30~10:20	7,920円	8回	10
70		フラダンス初級-月	10:30~11:30	9,900円	9回	8
71		大人の水泳教室-月	14:00~15:00	8,800円	8回	10
72		成人スイミング(初級)-月	19:00~19:50	8,800円	8回	9
73		成人スイミング(中級)-月	19:50~20:40	8,800円	8回	12
74	火	はじめてのK-POPダンス-火	18:30~19:30	11,000円	10回	14
75	水	やさしいピラティス-水	10:30~11:30	9,900円	9回	8
76		ヨーガ-水	15:30~16:30	8,800円	8回	15
77		大人のランポリンA-水	19:00~19:50	8,800円	8回	0
78		大人のランポリンB-水	20:00~20:50	8,800円	8回	3
79	木	やさしいピラティス-木	10:00~11:00	12,100円	11回	5
80	金	はじめてのヨーガ-金	10:00~11:00	11,000円	10回	14
81		水中ウォーキング-金	14:00~14:50	8,910円	9回	12
82		水中ストレッチ-金	15:00~15:50	8,910円	9回	16
83		リラックスヨーガ-金	19:15~20:15	11,000円	10回	10
84	土	はじめてのクロール-土	19:00~19:50	8,800円	8回	9
85		はじめての平泳ぎ-土	19:50~20:40	8,800円	8回	10

《水元総合スポーツセンター 温水プール・フィットネススタジオ等コース》

No	曜	コース名	時間	料金(税込)	回数	空き人数
105	月	成人水泳 初級-月	14:00~15:00	5,500円	5回	0
106	火	アクアビクス&アクアエクササイズ-火	20:00~20:45	9,900円	10回	9
107	水	成人水泳 中級-水	18:45~19:45	5,500円	5回	9
108	木	水中ウォーキング-木	14:00~15:00	7,920円	8回	19
109		成人水泳 初級-木	18:45~19:45	8,800円	8回	9
110	月	シニア健康体操-月	9:30~11:00	5,940円	9回	31
111		やさしいフラダンス-月	9:45~10:45	9,900円	9回	21
112		姿勢改善ピラティス-月	11:00~12:00	9,900円	9回	16
113		Group Fight 60-月	19:00~20:00	9,900円	9回	27
114	火	リラックスヨーガ-火	9:30~10:30	12,100円	11回	23
115		ZUMBA-火	11:00~12:00	11,000円	10回	31
116		ヨーガ-火	12:30~13:30	12,100円	11回	35
117		Group Centergy 60-火	18:45~19:45	12,100円	11回	32
118		クラシックバレエ-火	20:00~21:00	12,100円	11回	30
119	水	やさしいヨーガ-水	9:45~10:45	8,800円	8回	17
120		やさしいエアロ&アロマストレッチ水	11:00~12:00	5,280円	8回	29
121	木	エンジョイ脂肪燃焼STEP-木	9:45~10:45	11,000円	10回	30
122		らくらくストレッチ-木	9:45~10:45	7,260円	11回	26
123		いきいき健康体操-木	11:00~12:00	6,600円	10回	15
124		ZUMBA-木	12:30~13:30	12,100円	11回	35
125		セルフメンテナンスヨーガ-木	13:30~14:30	12,100円	11回	31
126	金	フラダンス-金	9:45~10:45	12,100円	11回	22
127		アロマヨーガ-金	11:15~12:15	12,100円	11回	28
128		フローヨーガ-金	12:30~13:30	12,100円	11回	34
129		美姿勢ストレッチ-金	19:00~20:00	12,100円	11回	29

《参加申込方法》

- 空き状況をご確認の上、直接受付会場までお越し下さい。定員となり次第締め切ります。
- 受付の際、利用者登録番号が必要です。未登録の方は利用者登録が必要となりますので、免許証・保険証等住所・氏名・生年月日が確認できるものをお持ち下さい。
- 受付時間:午前9:00~午後8:00 受付場所:奥戸総スポ体育館・温水プール館・水元総スポ
- 途中からの参加もできます。この場合料金は日割り計算となります。
- 各コース1回単価+100円(税込)で体験もできます。受付にてお申し込み下さい。

第4期スポーツコース(子供向)随時募集ご案内

《参加申込方法》

- 空き状況をご確認の上、直接受付会場までお越し下さい。定員となり次第締め切ります。
- 親子コースは親1人に子1人での参加となります。妊娠中の方は参加できません。
- 受付時間:午前9:00～午後8:00 受付場所:奥戸総合スポ体育館・温水プール館・水元総スポ
但し、水泳コースは開催会場のみでの受付となります。
また、進級制度導入につき、指定教材(税込1,610円)の購入が別途必要です。
- 途中からの参加もできます。この場合料金は日割り計算となります。
- 各コース1回単価+100円(税込)で体験もできます。受付にてお申し込み下さい。

《奥戸総合スポーツセンター体育館 1Fスタジオ等コース》

No	曜	コース名	お子様の対象年齢	時間	料金(税込)	回数	空き人数
51	月	キッズ運動教室-月	3才～未就学児	15:45-16:45	11,000円	10回	0
52		ジュニア運動教室-月	小学生	17:00-18:00	11,000円	10回	3
53	火	キッズダンス-火	4才～未就学児	15:45-16:45	13,200円	12回	2
54		ジュニアダンス-火	小学生	17:00-18:00	13,200円	12回	0
55	水	キッズ運動教室-水	3才～未就学児	15:45-16:45	8,800円	8回	0
56		ジュニア運動教室-水	小学生	17:00-18:00	8,800円	8回	2
57	木	赤ちゃん親子産後ケア-木	1.5ヶ月～11ヶ月	12:30-13:30	9,900円	9回	15
58		よちよち親子フィットリミック-木	1才～2才	13:45-14:45	9,900円	9回	14
59		キッズバレエ-木	4才～未就学児	15:45-16:45	12,100円	11回	0
60		ジュニアバレエ-木	小学生	17:00-18:00	12,100円	11回	2
61	土	よちよち親子体操名人-土	1才～2才	9:30-10:30	12,100円	11回	18
62		わんぱく親子体操名人-土	3才～未就学児	10:45-11:45	12,100円	11回	15
63		キッズHIPHOP-土	4才～未就学児	13:00-14:00	12,100円	11回	0
64		ジュニアHIPHOP(入門)-土	小学生	14:15-15:15	12,100円	11回	4
65		ジュニアHIPHOP(初中級)-土	小学生	15:30-16:30	12,100円	11回	4
66	日	キッズチア-日	4才～未就学児	13:00-14:00	9,900円	9回	0
67		ジュニアチア-日	小学生	14:15-15:15	9,900円	9回	2

《奥戸総合スポーツセンター温水プール館 温水プール・2Fスタジオ・エイトホールコース》

No	曜	コース名	お子様の対象年齢	時間	料金(税込)	回数	空き定員
86	月	幼児トランポリン-月	4才～未就学児	15:45-16:30	13,860円	9回	7
87		幼児スイミング-月	4才～未就学児	16:00-17:00	9,680円	8回	0
88		小学生トランポリン-月	小学生	16:45-17:30	13,860円	9回	0
89		小学生スイミング-月	小学生	17:30-18:30	9,680円	8回	0
90	火	幼児スイミング-火	4才～未就学児	15:00-16:00	9,680円	8回	0
91		キッズK-POPダンス-火	3才～未就学児	16:00-17:00	11,000円	10回	13
92		ジュニアK-POPダンス-火	小学生	17:15-18:15	11,000円	10回	11
93	水	親子トランポリン-水	2才～未就学児	15:30-16:15	12,320円	8回	7
94		幼児トランポリン-水	4才～未就学児	16:30-17:15	12,320円	8回	10
95		小学生トランポリン-水	小学生	17:30-18:15	12,320円	8回	3
96	木	幼児バルシューレ-木	4才～未就学児	15:30-16:30	8,800円	8回	19
97		小学生バルシューレ-木	小学生	16:45-17:45	8,800円	8回	19
98	金	初めてのジュニアHIPHOP基礎金	小学生	16:30-17:30	11,000円	10回	8
99		ジュニアHIPHOP初中級-金	小学生	17:45-18:45	11,000円	10回	0
100	土	にこにこ親子体操-土	3才～未就学児	9:00-10:00	11,000円	10回	1
101		フィット&ダンスA-土	3才～未就学児	10:15-11:15	11,000円	10回	0
102		フィット&ダンスB-土	3才～未就学児	11:30-12:30	11,000円	10回	5
103		小学生スイミングA-土	小学生	16:00-17:00	9,680円	8回	0
104		小学生スイミングB-土	小学生	17:30-18:30	9,680円	8回	0

《水元総合スポーツセンター 温水プール・フィットネススタジオコース》

No	曜	コース名	お子様の対象年齢	時間	料金(税込)	回数	空き人数
130	木	キッズスイミング-木	3才～未就学児	15:30-16:30	10,890円	9回	0
131		キッズジュニアスイミング-木	年長～小学2年	16:30-17:30	10,890円	9回	0
132		ジュニアスイミング-木	小学生	17:30-18:30	10,890円	9回	0
133	土	キッズスイミング-土	3才～未就学児	13:00-14:00	10,890円	9回	0
134		キッズジュニアスイミング-土	年長～小学2年	14:00-15:00	10,890円	9回	0
135		ジュニアスイミング-土	小学生	15:00-16:00	10,890円	9回	0
136	月	キッズダンスHIPHOP-月	4才～未就学児	16:15-17:15	9,900円	9回	15
137		ジュニアダンスHIPHOP-月	小学生	17:30-18:30	9,900円	9回	10
138	水	キッズ運動名人-水	3才6ヶ月～未就学児	16:15-17:15	8,800円	8回	11
139		ジュニア運動名人-水	小学生	17:30-18:30	8,800円	8回	8
140	土	わんぱく家族体操名人-土	3才～6才	9:45-10:45	13,200円	12回	3
141		フィットリミック元気ファミリー-土	1才～3才6ヶ月	11:00-12:00	13,200円	12回	12
142		ジュニア運動名人-土	小学生	13:00-14:00	13,200円	12回	7