

第1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	18,150円	11回	9
2		楽しいバドミントン(初中級)-月	10:30~11:50	18,150円	11回	12
3		脂肪燃焼エアロビクス(初中級)-月	9:45~10:45	12,100円	11回	21
4		かんたんピラティス-月	9:45~10:45	11,000円	10回	1
5		ハウスタンス-月	12:00~13:00	12,100円	11回	9
7		いきいき健康体操はつらつ-月	14:15~15:15	7,260円	11回	39
8		ベーシックヨーガ-月	16:45~17:45	12,100円	11回	7
9		シェイプ&リラックスヨーガ-月	18:40~19:40	12,100円	11回	5
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
12	脂肪燃焼エアロビクス(初級)-火		9:45~10:45	13,200円	12回	36
13	肩こり腰痛改善教室-火		11:00~12:00	7,920円	12回	45
14	かんたん筋トレ&ストレッチ-火		12:15~13:15	7,920円	12回	35
15	姿勢改善ピラティス-火		12:15~13:15	13,200円	12回	7
16	リフレッシュヨーガ-火		13:30~14:30	13,200円	12回	46
17	ストレッチ&やさしいピラティス-火		18:40~19:40	13,200円	12回	38
18	アロマヨーガ-火		19:50~20:50	13,200円	12回	0
19	水	シェイプアップエクササイズ-水	12:15~13:15	9,900円	9回	12
20		骨盤ヨーガ-水	13:30~14:30	9,900円	9回	5
21		24式太極拳-水	13:30~14:30	9,900円	9回	38
22		ZUMBA-水	14:45~15:45	9,900円	9回	35
23		機能改善エクササイズ-水	16:00~17:00	9,900円	9回	48
24		マラソン教室-水	19:00~20:30	9,900円	9回	8
25	木	フラダンス-木	9:45~10:45	13,200円	12回	37
26		モーニングヨーガ-木	9:45~10:45	13,200円	12回	9
27		ペルヴィスピラティス-木	12:15~13:15	13,200円	12回	34
28		いきいき健康体操はつらつ-木	14:00~15:00	7,920円	12回	29
29		リラックスヨーガ-木	18:30~19:30	13,200円	12回	9
30		HIPHOP-木	18:30~19:30	13,200円	12回	36
31		K-POPダンス-木	19:50~20:50	13,200円	12回	38
32		クラシックバレエ-木	19:50~20:50	13,200円	12回	0
33	金	はじめてのエアロビクス-金	9:45~10:45	13,200円	12回	37
34		BODYART Training-金	11:00~12:00	13,200円	12回	10
35		脂肪燃焼エアロビクス(初中級)-金	12:30~13:30	13,200円	12回	27
36		いきいき健康体操ゆったり-金	14:15~15:15	7,920円	12回	30
37		骨盤ヨーガ-金	14:30~15:30	13,200円	12回	10
38		Group Fight 60-金	19:50~20:50	11,000円	10回	36
39	土	ペルヴィスピラティス-土	9:45~10:45	12,100円	11回	19
40		アロマヨーガ-土	10:00~11:00	13,200円	12回	10
41		ビューティーフラダンス-土	11:00~12:00	12,100円	11回	37
42		クラシックバレエ-土	11:15~12:15	12,100円	11回	0
43		ベーシックヨーガ-土	13:30~14:30	13,200円	12回	44
44	日	マーシャルワークアウト-日	9:45~10:45	12,100円	11回	28
45		デトックスヨーガ-日	9:45~10:45	13,200円	12回	8
46		美姿勢骨盤エクササイズ-日	11:00~12:00	13,200円	12回	7
47		Group Centergy 60-日	11:00~12:00	11,000円	10回	32
48		Group Power 60-日	12:15~13:15	11,000円	10回	9
49		セルフメンテナンスヨーガ-日	15:00~16:00	13,200円	12回	38

《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
65	月	水中ウォーキング-月	9:30~10:20	7,920円	8回	15
66		大人の水泳教室-月	14:00~15:00	8,800円	8回	11
67		成人スイミング(初級)-月	19:00~19:50	8,800円	8回	4
68		成人スイミング(中級)-月	19:50~20:40	8,800円	8回	10
69	金	水中ウォーキング-金	14:00~14:50	8,910円	9回	9
70		水中ストレッチ-金	15:00~15:50	8,910円	9回	14
71	土	はじめてのクロール-土	19:00~19:50	9,900円	9回	9
72		はじめての平泳ぎ-土	19:50~20:40	9,900円	9回	11
73	月	フラダンス中級-月	9:15~10:15	9,900円	9回	8
74		フラダンス初級-月	10:30~11:30	9,900円	9回	7
75	火	はじめてのK-POPダンス-火	18:30~19:30	11,000円	10回	8
76	水	やさしいピラティス-水	10:30~11:30	11,000円	10回	10
77		ヨーガ-水	15:30~16:30	8,800円	8回	15
78		はじめての大人トランポリン-水	15:30~16:20	8,800円	8回	14
79		大人のトランポリンA-水	19:00~19:50	7,700円	7回	2
80		大人のトランポリンB-水	20:00~20:50	7,700円	7回	0
81	木	やさしいピラティス-木	10:00~11:00	13,200円	12回	6
82	金	ヨーガ-金	10:00~11:00	11,000円	10回	7
83		リラックスヨーガ-金	19:15~20:15	11,000円	10回	9

《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
102	月	成人水泳 初級-月	14:00~15:00	7,700円	7回	0
103		成人水泳 中級-月	15:00~16:00	7,700円	7回	7
104	火	アクアビクス&アクアエクササイズ-火	20:00~20:45	10,890円	11回	2
105	水	成人水泳 中級-水	18:45~19:45	6,600円	6回	5
106	木	水中ウォーキング-木	14:00~15:00	9,900円	10回	13
107		成人水泳 初級-木	18:45~19:45	11,000円	10回	6
108	月	シニア健康体操-月	9:30~11:00	6,600円	10回	29
109		やさしいフラダンス-月	9:45~10:45	11,000円	10回	20
110		姿勢改善ピラティス-月	11:00~12:00	11,000円	10回	10
111		Group Fight 60-月	19:00~20:00	11,000円	10回	29
112	火	リラックスヨーガ-火	9:30~10:30	13,200円	12回	23
113		ZUMBA-火	11:00~12:00	12,100円	11回	30
114		やさしいヨーガ-火	12:30~13:30	13,200円	12回	35
115		ジャズダンス-火	17:45~18:45	13,200円	12回	34
116		Group Centergy 60-火	18:45~19:45	12,100円	11回	28
117		クラシックバレエ-火	20:00~21:00	13,200円	12回	0
118	水	やさしいヨーガ-水	9:45~10:45	9,900円	9回	14
119		太極拳-水	10:45~11:45	9,900円	9回	29
120		やさしいエアロ&アロマストレッチ水	11:00~12:00	9,900円	9回	27
121	木	エンジョイ脂肪燃焼STEP-木	9:45~10:45	13,200円	12回	28
122		らくらくストレッチ-木	9:45~10:45	7,920円	12回	20
123		いきいき健康体操-木	11:00~12:00	7,920円	12回	12
124		ZUMBA-木	12:30~13:30	11,000円	10回	34
125		セルフメンテナンスヨーガ-木	13:30~14:30	13,200円	12回	26
126	金	フラダンス-金	9:45~10:45	12,100円	11回	16
127		アロマヨーガ-金	11:15~12:15	12,100円	11回	27
128		かんたんエアロ&ストレッチ-金	12:30~13:30	12,100円	11回	34

第1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:奥戸総合スポーツ体育館・温水プール館・水元総合スポーツセンター
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1,760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。

《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
50	月	キッズ運動教室-月	3才～未就学児	15:45-16:45	12,100円	11回	7
51		ジュニア運動教室-月	小学生	17:00-18:00	12,100円	11回	8
52	火	キッズダンス-火	4才～未就学児	15:45-16:45	13,200円	12回	10
53		ジュニアダンス-火	小学生	17:00-18:00	13,200円	12回	0
54	水	キッズ運動教室-水	3才～未就学児	15:45-16:45	9,900円	9回	0
55		ジュニア運動教室-水	小学生	17:00-18:00	9,900円	9回	0
56	木	赤ちゃん親子産後ケア-木	1.5ヶ月～11ヶ月	12:30-13:30	12,100円	11回	16
57		よちよち親子フィットリミック-木	1才～2才	13:45-14:45	12,100円	11回	16
58	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	13
59		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
60		キッズHIPHOP-土	4才～未就学児	13:00-14:00	13,200円	12回	7
61	日	ジュニアHIPHOP(入門)-土	小学生	14:15-15:15	13,200円	12回	0
62		ジュニアHIPHOP(初中級)-土	小学生	15:30-16:30	13,200円	12回	5
63	日	キッズチア-日	4才～未就学児	13:00-14:00	11,000円	10回	9
64		ジュニアチア-日	小学生	14:15-15:15	11,000円	10回	7

《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
84	月	幼児スイミング-月	4才～未就学児	16:00-17:00	9,680円	8回	0
85		小学生スイミング-月	小学生	17:30-18:30	9,680円	8回	0
86	火	幼児スイミング-火	4才～未就学児	15:00-16:00	10,890円	9回	0
87	土	小学生スイミングA-土	小学生	16:00-17:00	10,890円	9回	0
88		小学生スイミングB-土	小学生	17:30-18:30	10,890円	9回	0
89	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	11
90		小学生トランポリン-月	小学生	16:45-17:30	13,860円	9回	2
91	火	キッズK-POPダンス-火	3才～未就学児	16:00-17:00	11,000円	10回	12
92		ジュニアK-POPダンス-火	小学生	17:15-18:15	11,000円	10回	6
93	水	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
94		小学生トランポリン-水	小学生	17:30-18:15	12,320円	8回	0
95	木	幼児バルシューレ-木	4才～未就学児	15:30-16:30	9,900円	9回	19
96		小学生バルシューレ-木	小学生	16:45-17:45	9,900円	9回	17
97	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	13
98		ジュニアHIPHOP初中級-金	小学生	17:45-18:45	11,000円	10回	0
99	土	にこにこ親子体操-土	3才～未就学児	9:00-10:00	9,900円	9回	3
100		フィット&ダンスA-土	3才～未就学児	10:15-11:15	9,900円	9回	5
101		フィット&ダンスB-土	3才～未就学児	11:30-12:30	9,900円	9回	4

《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
129	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
130		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
131		ジュニアスイミング-木	小学生	17:30-18:30	10,890円	9回	0
132	土	キッズスイミング-土	3才～未就学児	13:00-14:00	9,680円	8回	0
133		キッズジュニアスイミング-土	年長～小学2年	14:00-15:00	9,680円	8回	0
134		ジュニアスイミング-土	小学生	15:00-16:00	9,680円	8回	0
135	月	キッズダンスHIPHOP-月	4才～未就学児	16:15-17:15	11,000円	10回	17
136		ジュニアダンスHIPHOP-月	小学生	17:30-18:30	11,000円	10回	11
137	火	テーマパークダンス-火	小学生	16:30-17:30	13,200円	12回	19
138	水	キッズ運動名人-水	3.5才～未就学児	16:15-17:15	9,900円	9回	5
139		ジュニア運動名人-水	小学生	17:30-18:30	9,900円	9回	9
140	土	わんぱく家族体操名人-土	3才～6才	9:45-10:45	12,100円	11回	4
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	12,100円	11回	10
142		ジュニア運動名人-土	小学生	13:00-14:00	12,100円	11回	0