


2024年度第2期（2024年7月～9月） 水元総合スポーツセンター スポーツコース一覧

【大人】フィットネススタジオ・会議室・アリーナ																									
月	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		
							7月			8月			9月												
月	87	シニア健康体操	宮野	中高年	9:30 ~ 11:00	サブアリーナ	1	8	16	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30	10	¥6,600	60	●	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	88	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	16	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30	10	¥11,000	35	×	ハワイの美しい音楽に癒されながら、優雅に楽しく体を動かし、心身共にリフレッシュをはかります。基本の動きから行っていくので初心者の方楽しめるクラスです。
月	89	姿勢改善ピラティス	村松		11:00 ~ 12:00	スタジオ	1	8	16	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30	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	90	GroupFight 60	YUKI		19:00 ~ 20:00	スタジオ	1	8	16	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30	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	91	リラクسسヨーガ	柳谷		9:30 ~ 10:30	スタジオ	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24		11	¥12,100	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	92	ZUMBA	金井		11:00 ~ 12:00	スタジオ	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24		10	¥11,000	35	●	ラテン系の音楽に乗せたダンスで、シェイプアップを図るクラスです。
火	93	ジャズダンス	碓		17:45 ~ 18:45	スタジオ	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24		11	¥12,100	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	94	Group Centergy60	tomo		18:45 ~ 19:45	会議室	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24		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。 初めての方からご参加いただけるバレエクラスです。バーレッスンを中心に基礎から始めていきます。
火	95	クラシックバレエ	遠藤		20:00 ~ 21:00	スタジオ	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24		11	¥12,100	10	▲	※バレエシューズor靴下でのご参加となります
水	96	やさしいヨーガ(水)	ノア		9:45 ~ 10:45	スタジオ	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25		10	¥11,000	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	97	太極拳	松本		10:45 ~ 11:45	会議室	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25		10	¥11,000	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	98	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	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25		10	¥11,000	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すながらストレッチをしていきます。	
木	99	エンジョイ脂肪燃焼STEP	宮野	9:45 ~ 10:45	スタジオ	4	11	18	25		1	8	15	22	29	5	12	19	26		11	¥12,100	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しストレッチで充分に身体をほぐします。
木	100	らくらくストレッチ	千葉	9:45 ~ 10:45	武道場	4	11	18	25		1	8	15	22	29	5	12	19	26		11	¥7,260	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	101	いきいき健康体操	宮野	11:00 ~ 12:00	スタジオ	4	11	18	25		1	8	15	22	29	5	12	19	26		11	¥7,260	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	102	ZUMBA	リサ	12:30 ~ 13:30	スタジオ	4	11	18	25		1	8	15	22	29	5	12	19	26		10	¥11,000	35	●	ラテン系の音楽に乗せたダンスで、シェイプアップを図るクラスです。
木	103	セルフメンテナンスヨーガ	柳谷	13:30 ~ 14:30	会議室	4	11	18	25		1	8	15	22	29	5	12	19	26		11	¥12,100	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	104	フラダンス	水町	9:45 ~ 10:45	スタジオ	5	12	19	26		2	9	16	23	30	6	13	20	27		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	105	アロマヨーガ	ASAKO	11:15 ~ 12:15	スタジオ	5	12	19	26		2	9	16	23	30	6	13	20	27		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	106	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		2	9	16	23	30	6	13	20	27		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。

【スポーツコースにおける注意事項】
 ※講師の都合及び天災などにより、休講または日程の振替を行う場合がございます。
 ※申込方法等、不明な点は各館窓口にてご案内いたします。
 ※定員に達していないクラスは体験が可能です。
 ※また、社会情勢等により営業内容の変更や臨時休館させていただく場合がございます。
 各レッスンにつき、お一人様1回限りとさせていただきます。

申込方法などは
 コチラから ▶ 

葛飾区水元総合スポーツセンター TEL 03-3609-8182
 営業時間 9:00~21:00 (窓口受付時間 20:00迄) 休館日 毎月第2水曜日