

葛飾区奥戸総合スポーツセンター温水プール館・エイトホール 2024年度 第2期スポーツコース(7月～9月)

【大人クラス】スタジオ

曜日	No.	クラス名	担当	対象	時間	場所	日程												回数	参加費 (税込)	定員	靴	内容					
月	66	フラダンス中級	加藤	高校生 相当以上	9:15～10:15	第1スタジオ	7月	×	8	×	22	29	8月	5	×	19	26	9月	2	9	×	×	30	9	¥9,900	12名	×	フラダンスを楽しみながら健康づくりをしていきましょう。少し難しい動きにもチャレンジしていきます。
	67	フラダンス初級	加藤		10:30～11:30	第1スタジオ	7月	×	8	×	22	29	8月	5	×	19	26	9月	2	9	×	×	30	9	¥9,900	12名	×	ハワイの伝統的なダンス・フラダンスを楽しみながら健康づくりをしています。
火	68	はじめてのK-POPダンス	asa		18:30～19:30	第1スタジオ	7月	×	9	16	23	30	8月	6	×	20	27	9月	3	10	17	×	×	10	¥11,000	10名	●	流行りのK-POPに合わせ楽しく踊りましょう。初心者の方も楽しく参加できます。
水	69	やさしいピラティス(水)	村松		10:30～11:30	第1会議室	7月	×	10	17	24	31	8月	7	×	21	28	9月	4	11	×	×	25	10	¥11,000	17名	×	ストレッチとともに筋肉(インナーマッスル)を鍛えるエクササイズです。
	70	ヨガ(水)	中村		15:30～16:30	第1スタジオ	7月	×	10	17	24	31	8月	7	×	21	28	9月	4	11	×	×	×	9	¥9,900	17名	×	簡単なポーズや呼吸法を行い、心身のリラックスや調整をはかります。
	71	はじめての大人トランポリン	つばさの会		15:30～16:20	エイトホール	7月	×	10	17	24	31	8月	7	×	21	28	9月	4	11	×	×	×	9	¥9,900	16名	靴下	全身運動で、運動に必要な平衡感覚・筋感覚・空中認知感覚などを総合的に身につけます。
	72	大人のトランポリンA	服部		19:00～19:50	エイトホール	7月	×	10	17	24	31	8月	7	×	21	28	9月	4	11	×	×	×	9	¥9,900	10名	靴下	全身運動で、運動に必要な平衡感覚・筋感覚・空中認知感覚などを総合的に身につけます。
	73	大人のトランポリンB	服部		20:00～20:50	エイトホール	7月	×	10	17	24	31	8月	7	×	21	28	9月	4	11	×	×	×	9	¥9,900	10名	靴下	全身運動で、運動に必要な平衡感覚・筋感覚・空中認知感覚などを総合的に身につけます。
木	74	やさしいピラティス(木)	村松		10:00～11:00	第1会議室	7月	4	11	18	25	8月	×	8	×	22	29	9月	5	12	19	26	×	11	¥12,100	17名	×	ストレッチとともに筋肉(インナーマッスル)を鍛えるエクササイズです。
金	75	ヨガ(金)	細井		10:00～11:00	第1スタジオ	7月	5	12	19	26	8月	×	9	×	23	30	9月	6	13	20	×	×	10	¥11,000	12名	×	簡単なヨガのポーズ、呼吸法から学ぶクラスです。初めての方におすすめです。
	76	リラックスヨガ	AI		19:15～20:15	第1スタジオ	7月	5	12	19	26	8月	×	9	×	23	30	9月	6	13	20	×	×	10	¥11,000	12名	×	呼吸法と無理のないポーズで、リラクゼーションとストレス解消を目的としたクラスです。

【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。
- 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。
- ※クラス観覧の際、写真及び動画撮影は禁止させていただきます。
- ※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。各レッスンにつき、おひとり様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

葛飾区奥戸総合スポーツセンター  
温水プール館・エイトホール

TEL 03-3695-9911

営業時間 9:00～21:00(窓口受付時間 20:00迄)

休館日 毎月第3水曜日