



水元総合スポーツセンター フィットネススタジオ・会議室等コース							Tel:3609-8182
会場 ★:サブアリーナ ▲:会議室 その他:フィットネススタジオ							
No.	曜	コース名	対象	時間	空状況	料金税込	日程
100	水	<b>やさしいヨーガ</b> 深い呼吸やポーズで心身をリラックスさせます。 基本から始める初心者にもやさしいクラスです。	高校生相当 以上の男女	9:45 ～10:45	空き あり	8,800円 /8回	10月5・19・26日 11月2・16・30日 12月7・21日
101	木	<b>STEP&amp;ストレッチ</b> ステップ台を使用したエクササイズです。 初心者から参加できます。脂肪燃焼・体力向上	高校生相当 以上の男女	9:45 ～10:45	空き あり	12,100円 /11回	10月6・13・20・27日 11月10・17・24日 12月1・8・15・22日
102		<b>★らくらくストレッチ</b> 身体をほぐし、緩め、そして伸ばしていきます。 ヨガの要素を取り入れてより楽しく身体を整えます。	中高年男女	9:45 ～10:45	残り 僅か	7,260円 /11回	
103		<b>いきいき健康体操</b> 初心者から参加できる簡単な健康体操です。	中高年男女	11:00 ～12:00	残り 僅か	7,260円 /11回	
104		<b>▲セルフメンテナンスヨーガ</b> 自身の体への意識を高め、自律神経のバランスを 整いやすくし、心の状態にも敏感になっていきます。	高校生相当 以上の男女	13:30 ～14:30	空き あり	12,100円 /11回	
105	金	<b>フラダンス</b> 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きます。	高校生相当 以上の男女	9:45 ～10:45	空き あり	13,200円 /12回	10月7・14・21・28日 11月4・11・18・25日 12月2・9・16・23日
106		<b>アロマヨーガ</b> アロマの香りのもとで行うヨガの動作により 心身をリラックスさせます。	高校生相当 以上の男女	11:15 ～12:15	空き あり	13,200円 /12回	
107		<b>フローヨーガ</b> 動きを止めず、流れるように積極的に体を動かし 様々なポーズを行います。	高校生相当 以上の男女	12:30 ～13:30	空き あり	13,200円 /12回	
108		<b>美姿勢ストレッチ</b> 身体のバランスを整え、 体型・姿勢改善を目指します。	高校生相当 以上の男女	18:45 ～19:45	空き あり	13,200円 /12回	

※感染情報や社会情勢に応じて開催内容を変更することがあります。

※都合により開催日程や会場、担当インストラクター等変更になることがあります。

※妊娠中の方は参加できません。開始後に判明した場合でも、参加費の返金はありません。

※空き状況は最新の状態でない場合がございます。詳細は開催館までお問い合わせください。