

奥戸総合スポーツセンタープール館 温水プール・エイトホール・2Fスタジオ等コース							Tel:3695-9911
会場 ★:会議室 ▲:2Fスタジオ ※:エイトホール その他:温水プール							
No.	曜	コース名	対象	時間	空状況	料金税込	日程
56		※フラダンス 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	9:15～10:15	空きあり	12,100円 /11回	10月3・17・24・31日 11月7・14・21・28日 12月5・12・19日
57		大人の健康水泳(初・中級) 初心者から参加でき、水泳の基本的な技術を身に付けられるレッスンです。	高校生相当以上の男女	9:30～10:30	空きあり	5,500円 /5回	9月26日 10月3・17・24・31日
58		★入門24式太極拳 太極拳を通じて心身の健全な育成を図ります。筋力や神経伝達・柔軟性向上にも。	高校生相当以上の男女	9:45～10:45	残り僅か	12,100円 /11回	
59	月	★48式太極拳 太極拳を通じて心身の健全な育成を図ります。筋力や神経伝達・柔軟性向上にも。	高校生相当以上の男女	11:00～12:00	空きあり	12,100円 /11回	10月3・17・24・31日 11月7・14・21・28日 12月5・12・19日
60		★養生太極鞭杆 鞭杆(べんがん)という木の棒を用い、太極拳の趣向を凝らした動作をしていきます。	高校生相当以上の男女	12:15～13:15	空きあり	12,100円 /11回	
61		大人の水泳教室 クロールを中心に平泳ぎ・背泳ぎの基本的な技術を身に付けます。	高校生相当以上の男女	14:00～15:00	空きあり	5,500円 /5回	
62		成人スイミング(初級) クロール25m泳げるようになることを目指します。泳力に自信がない方も気軽に始められます。	高校生相当以上の男女	19:00～19:50	空きあり	5,500円 /5回	9月26日 10月3・17・24・31日
63		成人スイミング(中級) クロール25m泳げる方向けに、4泳法の習得を目指すレッスンです。	高校生相当以上の男女	19:50～20:40	空きあり	5,500円 /5回	
64	水	▲やさしいピラティス 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。	高校生相当以上の男女	10:30～11:30	満員	8,800円 /8回	
65		▲ヨーガ 深い呼吸やポーズで心身をリラックスさせます。ご自身を見つめなおす時間にも。	高校生相当以上の男女	13:00～14:00	残り僅か	8,800円 /8回	10月5・12・26日 11月2・9・30日 12月7・14日
66		※大人のトランポリンA 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付けます。	高校生相当以上の男女	19:00～19:50	満員	8,800円 /8回	
67		※大人のトランポリンB 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付けます。	高校生相当以上の男女	20:00～20:50	満員	8,800円 /8回	
68	木	▲やさしいピラティス 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。	高校生相当以上の男女	10:00～11:00	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
69		▲はじめてのヨーガ 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	10:00～11:00	空きあり	11,000円 /10回	10月7・14・21・28日 11月11・18・25日 12月2・9・16日
70	金	水中ウォーキング 水の負荷を利用して水中で行う健康体操です。健康増進、体力低下の改善・予防に効果的です。	高校生相当以上の男女	14:00～14:50	空きあり	4,950円 /5回	9月30日
71		水中エクササイズ 水の負荷を利用して水中で行う健康体操です。音楽に合わせて筋トレ要素のある運動を行います。	高校生相当以上の男女	15:00～15:50	空きあり	4,950円 /5回	10月7・14・21・28日
72	土	はじめてのクロール クロールに特化した泳法取得を目的とするクラスです。	高校生相当以上の男女	19:00～19:50	空きあり	5,500円 /5回	
73		はじめての平泳ぎ 平泳ぎに特化した泳法取得を目的とするクラスです。	高校生相当以上の男女	19:50～20:40	空きあり	5,500円 /5回	10月1・8・15・22・29日

※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。