

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							Tel:3691-7111
会場 ★:1Fスタジオ ▲:会議室 ※:小体育室 ◎:陸上競技場 その他:トレーニングルーム							
No.	曜	コース名	対象	時間	空状況	料金税込	日程
1		※楽しいバドミントン(初級) バドミントンの基本的な技術を身に付けます。 教室形式で楽しく学んでいきましょう。	高校生相当 以上の男女	9:00 ~10:20	空き あり	14,850円 /9回	10月3・17・31日 11月7・14・28日 12月5・12・19日
2		※楽しいバドミントン(初中級) バドミントンの基本的な技術を高めます。 ゲームに活かせる技術を身に着けます。	高校生相当 以上の男女	10:30 ~11:50	空き あり	14,850円 /9回	
3	月	脂肪燃焼エアロビクス(初中級) しっかり汗がかけるエアロビクスクラスです。 駆け足や弾む動作が入ります。	高校生相当 以上の男女	9:45 ~10:45	満員	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
4		いきいき健康体操はつらつ 少し大きな動きを取り入れた健康体操です。 「ゆったり」と比べて動く時間が長いです。	50才以上 の男女	14:15 ~15:15	空き あり	7,260円 /11回	
5		▲ベーシックヨーガ 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	16:45 ~17:45	空き あり	12,100円 /11回	
6		★シェイプ&リラックスヨーガ 筋力アップとリラックスの要素のあるポーズで、 心身の調子を整えます。	高校生相当 以上の男女	18:40 ~19:40	満員	12,100円 /11回	
7		ZUMBA 音楽に合わせて身体全体を使って踊り、 感情までも表現するクラスです。	高校生相当 以上の男女	19:50 ~20:50	空き あり	12,100円 /11回	10月4・11・18・25日 11月1・8・15・22・29日 12月6・13・20日
8	★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	9:45 ~10:45	残り 僅か	13,200円 /12回		
9	かんたん筋トレ&ストレッチ ストレッチや簡単なエクササイズを中心に、 筋力や柔軟性を高め、身体の機能を改善します。	50才以上 の男女	12:45 ~13:45	空き あり	7,920円 /12回		
10	シニアエアロビクス 50歳以上の方向けのエアロビクスクラスです。 脂肪燃焼を目指すことができます。	50才以上 の男女	14:05 ~15:05	空き あり	7,920円 /12回		
11	ストレッチ&やさしいピラティス 姿勢改善を目的としたピラティスです。 体のシルエットが美しくなります。	高校生相当 以上の男女	18:40 ~19:40	空き あり	13,200円 /12回		
12	★アロマヨーガ 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	19:50 ~20:50	満員	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。

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							Tel:3691-7111		
会場 ★:1Fスタジオ ▲:会議室 ※:小体育室 ◎:陸上競技場 その他:トレーニングルーム									
No.	曜	コース名	対象	時間	空状況	料金税込	日程		
13	水	シェイプアップエクササイズ カラーダンベルを使い、腕・肩・背中など上半身の筋力アップとシェイプアップを目指します。	高校生相当以上の男女	12:30～13:30	空きあり	11,000円/10回	10月5・12・19日 11月2・9・16・30日 12月7・14・21日		
14		★骨盤ヨーガ ヨガの呼吸法に加え、骨盤の動きを意識して柔軟運動を行い、姿勢を改善します。	高校生相当以上の男女	13:30～14:30	空きあり	11,000円/10回			
15		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	13:50～14:50	空きあり	11,000円/10回			
16		ZUMBA 音楽に合わせて身体全体を使って踊り、感情までも表現するクラスです。	高校生相当以上の男女	15:15～16:15	空きあり	11,000円/10回			
17		★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	18:30～19:30	残り僅か	11,000円/10回			
18		◎マラソン教室 マラソン完走のための正しい知識を身に付けます。	高校生相当以上の男女	19:00～20:30	残り僅か	11,000円/10回			
19		木	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	9:45～10:45	空きあり		11,000円/10回	10月6・13・20・27日 11月10・17日 12月1・8・15・22日
20			★モーニングヨーガ 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	9:45～10:45	空きあり		11,000円/10回	
21	ペルヴィスピラティス 骨盤・姿勢を矯正し、筋肉(インナーマッスル)も鍛えていくエクササイズです。		高校生相当以上の男女	12:25～13:25	空きあり	11,000円/10回			
22	いきいき健康体操はつらつ 少し大きな動きを取り入れた健康体操です。「ゆったり」と比べて動く時間が長いです。		50才以上の男女	14:00～15:00	空きあり	6,600円/10回			
23	★リラックスヨーガ 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。		高校生相当以上の男女	18:30～19:30	残り僅か	11,000円/10回			
24	Group Power バーベルを使いスクワット・ランジ・プレス等の動作を音楽に合わせて行っていきます。		高校生相当以上の男女	19:50～20:50	空きあり	9,900円/9回			
25	★大人からはじめるクラシックバレエ クラシックバレエの振り付けを習得します。初心者からでも楽しめるクラスです。		高校生相当以上の男女	19:50～20:50	満員	11,000円/10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。

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							Tel:3691-7111
会場 ★:1Fスタジオ ▲:会議室 ※:小体育室 ◎:陸上競技場 その他:トレーニングルーム							
No.	曜	コース名	対象	時間	空状況	料金税込	日程
26		はじめてのエアロウォーク(初級) 歩く動作・簡単なステップで行うエアロビクスです。	高校生相当 以上の男女	9:45 ~10:45	空き あり	11,000円 /10回	10月7・21・28日 11月4・11・18・25日 12月2・9・23日
27		脂肪燃焼エアロビクス(初中級) しっかり汗がかけるエアロビクスクラスです。 駆け足や弾む動作が入ります。	高校生相当 以上の男女	12:30 ~13:30	空き あり	13,200円 /12回	
28	金	いきいき健康体操ゆったり リズム体操やストレッチ・ほぐしを行っていく、 体力に自信のない方でも簡単にできるクラスです。	50才以上 の男女	14:15 ~15:15	空き あり	7,920円 /12回	10月7・14・21・28日 11月4・11・18・25日 12月2・9・16・23日
29		★骨盤ヨーガ ヨガの呼吸法に加え、骨盤の動きを意識して 柔軟運動を行い、姿勢を改善します。	高校生相当 以上の男女	14:30 ~15:30	空き あり	13,200円 /12回	
30		Group Centergy ヨガとピラティスを融合した動作を 音楽に合わせて行っていきます。	高校生相当 以上の男女	18:30 ~19:30	空き あり	11,000円 /10回	10月7・21・28日 11月4・11・18・25日 12月2・9・23日
31		Group Fight 様々な格闘技の動作を取り入れた動きを 音楽に乗せて行います。	高校生相当 以上の男女	19:50 ~20:50	空き あり	11,000円 /10回	
32		ペルヴィスピラティス 骨盤・姿勢を矯正し、筋肉(インナーマッスル) も鍛えていくエクササイズです。	高校生相当 以上の男女	9:45 ~10:45	満員	14,300円 /13回	10月1・8・15・22・29日 11月5・12・19・26日 12月3・10・17・24日
33	土	ビューティーフラダンス 伝統的なフラダンスとフィットネスが融合した 新感覚プログラムです。	高校生相当 以上の男女	11:05 ~12:05	空き あり	11,000円 /10回	10月1・8・22・29日 11月5・12・26日 12月10・17・24日
34		ベーシックヨーガ 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	13:30 ~14:30	空き あり	13,200円 /12回	10月1・15・22・29日 11月5・12・19・26日 12月3・10・17・24日
35		マーシャルワークアウト ボクシング等あらゆる格闘技の動きで ストレスを解消します。	高校生相当 以上の男女	9:30 ~10:30	空き あり	14,300円 /13回	10月2・9・16・23・30日 11月6・13・20・27日 12月4・11・18・25日
36		★デトックスヨーガ 座位から少しずつ体を起こし、立ちポーズへ。 お腹や腰をねじったり股関節などを伸ばしながら 全身の巡りをよくし、滞りを流していきます。	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2・9・16・23・30日 11月6・13・20日 12月4・11・18・25日
37	日	Group Centergy ヨガとピラティスを融合した動作を 音楽に合わせて行っていきます。	高校生相当 以上の男女	11:00 ~12:00	空き あり	11,000円 /10回	10月2・9・23・30日 11月6・20日 12月4・11・18・25日
38		★美姿勢骨盤エクササイズ 骨盤周りの筋肉をほぐし、鍛えることで、 骨盤の位置を調整し美姿勢を目指します。	高校生相当 以上の男女	11:05 ~12:05	残り 僅か	12,100円 /11回	10月9・16・23・30日 11月6・13・20日 12月4・11・18・25日
39		Group Power バーベルを使いスクワット・ランジ・プレス等の動作を 音楽に合わせて行っていきます。	高校生相当 以上の男女	12:20 ~13:20	空き あり	11,000円 /10回	10月2・9・23・30日 11月6・20日 12月4・11・18・25日
40		セルフメンテナンスヨーガ 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	15:00 ~16:00	空き あり	13,200円 /12回	10月2・16・23・30日 11月6・13・20・27日 12月4・11・18・25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。