

# 令和5年10月～12月コース型教室 二次募集

No.	教室名	対象	時間	定員数	参加費	開催日程	内容	申込状況
1	月曜の朝ヨガ	16歳以上	9:25～10:25	20名	¥7,200	10月2日～12月25日 毎週月曜日 全12回	月曜の朝はヨガから！呼吸を深め内側から温めながら体をほぐしていきます。眠っている体を起こし、週の初めをスッキリとスタートさせましょう！	若干数空きあり
2	ヒーリングヨガ		19:30～20:30				季節による体調変化にもアプローチして体をほぐしながら、ヨガのポーズで整えていきます。瞑想も加わり、心身共にリラックスを目指す教室です。	空きあり
3	シェイプアップアクア		19:00～19:50				10/9 お休み	¥8,400
4	火曜 はじめてピラティス	9:45～10:45	10月3日～12月26日 毎週火曜日 全13回		¥7,800	初級者向けの教室です。もとはリハビリから生まれたエクササイズのピラティス。深層部の筋肉を鍛えることで体の歪みなどを正常な状態へと導きます。	残りわずか	
5	火曜ピラティス	11:00～12:00				ピラティス経験者向けの教室です。初級者から少し前に進みたい方、この教室で更に深層筋を鍛えるコツをつかんでいきましょう。	締め切りしました	
6	はじめて4泳法	16歳以上の クロールが泳げる方	11:00～11:50		¥9,100		背泳ぎや平泳ぎ、バタフライをこれから始めたい方のための教室です。クロール以外の泳法の初心者の方(クロールが泳げる方)が対象です。	若干数空きあり
7	元気アップ教室 ウォーター&フロア	60歳以上	9:40～10:30 ※		¥8,000	10月5日～12月28日 毎週木曜日 全12回	水中ウォーキングや水の特性を活かしたエクササイズに陸上での筋力トレーニングなどをプラスします。水&陸の両方のエクササイズができるお得な教室です。	残りわずか
8	アクアピクス	16歳以上	19:00～19:50		¥8,400	11/23 お休み	楽しい音楽に乗って水中で全身を動かします。浮力で体重が軽く感じられて、驚くほど動けるのに水の抵抗でしっかり負荷もかかる全身運動です。	若干数空きあり
9	骨盤体操		11:00～12:00		¥7,200		骨盤の歪みや開きを直すことで腰痛の改善や姿勢改善、ポッコリおなかを解消します。1回型有料教室の人気プログラムがコース型に登場です。	空きあり
10	金曜ピラティス		9:45～10:45				ピラティス経験者向けの教室です。初級者から少し前に進みたい方、この教室で更に深層筋を鍛えるコツをつかんでいきましょう。	若干数空きあり
11	ベビーと一緒に 産後ママヨガ	産後1～6ヶ月※	10:30～11:30	親子2名 13組	¥6,600	10月6日～12月22日 毎週金曜日 全11回	赤ちゃんと一緒に参加できるクラスです。時に赤ちゃんとのコミュニケーションをとりながら、ストレッチやヨガのポーズで心と体をほぐします。出産後の自身の健康を気遣う機会の一つとしてお役立てください。	空きあり
12	ダンス体操 de アンチエイジング	40歳以上	14:45～15:45	20名	¥7,700	11/3 お休み	ステキな音楽に合わせて簡単なダンスで全身を動かしたり、引き締めエクササイズもプラス。楽しみながら健康づくり、アンチエイジングを目指す教室です。体力の衰えを感じてきた方にお勧めです。	空きあり
13	中級水泳 4泳法	16歳以上の 25m泳げる方	9:40～10:30				25m泳げる方対象です。クロール、平泳に加え、背泳、バタフライの4泳法を習得します。泳ぐ楽しさを広げていきましょう！	残りわずか
14	土曜 はじめてピラティス	16歳以上	11:00～12:00			¥7,200	10月7日～12月23日 毎週土曜日 全12回	初級者向けの教室です。もとはリハビリから生まれたエクササイズのピラティス。深層部の筋肉を鍛えることで体の歪みなどを正常な状態へと導きます。
15	2～3歳の親子体操	2～3歳のお子様と その保護者 ※	13:00～14:00	親子2名 13組			遊びを通じて体を動かし、発育発達に必要な運動を行います。運動遊びを通じて親子でふれあう楽しい時間を過ごしましょう。	空きあり
16	腰痛改善ピラティス	16歳以上	10:00～11:00	20名	¥7,800	10月1日～12月24日 毎週日曜日 全13回	ピラティスの得意とする深層筋を使うことで、腰周辺の筋肉を鍛えていき、筋肉のコルセットを巻いたような状態を作っていきます。また、背骨一つ一つを動かすことで柔軟性を増し、腰椎への負担を減らしていきます。	残りわずか
健康教室 膝痛腰痛予防改善		65歳以上	13:00～14:30	20名	¥7,450	10月6日～12月22日 毎週金曜日 全11回 11/3 お休み	陸上と水中での運動を通して、膝痛や腰痛への理解を深めながら、それぞれの予防と改善に必要な筋力トレーニングや関節を柔軟に保つためのストレッチなどを行います	締め切りしました
健康教室 運動と食事管理で健康づくり		30歳以上	13:30～15:00	15名	¥7,800	10月5日～12月28日 毎週木曜日 全12回 11/23 お休み	生活習慣や食事を見直して生活習慣病の理解を深めながら健康づくりの運動方法、運動習慣を身に付け、管理栄養士による食事指導も行う運動教室です。	空きあり