

令和6年1月～3月コース型教室/健康教室 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	¥6,000	1月15日～3月25日 毎週月曜日 全10回 2/12 休み	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！	締め切りました
2	ヒーリングヨガ		19:30～20:30			※シェイプアップアクア 1月8日～3月25日 全9回 2/5,12,19 休み	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		¥6,300	脂肪燃焼系アクアピクスです。音楽に合わせて楽しくシェイプアップできます。気になる部分は特に意識して動かせば更に効果アップです！	空きあり	
4	火曜 はじめてピラティス	9:45～10:45	¥7,200		1月9日～3月26日 毎週火曜日 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。	残りわずか	
5	火曜ピラティス	11:00～12:00			※はじめて4泳法 2/6,13,20 休み 全9回	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		¥6,300	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。	残りわずか	
7	元気アップ教室 ウォーター&フロア	60歳以上	9:40～10:30 ※		¥7,400	1月11日～3月28日 毎週木曜日 全11回 3/21 休み	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。	若干数空きあり
8	アクアピクス	16歳以上	19:00～19:50		¥5,600	※アクアピクス 2/1,8,15, 3/21 休み 全8回	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		¥6,600	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。	若干数空きあり	
10	金曜ピラティス		9:45～10:45		¥6,600	1月12日～3月29日 毎週金曜日 全11回 2/23 休み	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。	締め切りました
11	メノポーズケア ～更年期症状の予防と改善～	45歳以上 女性	10:30～11:30	¥6,600	※中級4泳法 2/2,9,16 休み 全9回	更年期に起こる不定愁訴をヨガの動作などを取り入れ予防・改善の運動や呼吸法で心と体の健康度を上げていきます。更年期後も健やかに過ごせる準備としてもお役にしてください。	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		25m泳げる方対象です。クロール、平泳ぎに加え、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！	若干数空きあり		
13	中級水泳 4泳法	16歳以上の 25m泳げる方	9:40～10:30	¥6,300	1月13日～3月30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。	締め切りました	
14	土曜 はじめてピラティス	16歳以上	11:00～12:00	¥7,200	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		
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	1月14日～3月31日 毎週日曜日 全12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。	締め切りました
16	腰痛改善ピラティス	16歳以上	10:00～11:00	20名	¥7,200	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	締め切りました
健康教室 膝痛腰痛予防改善		65歳以上	13:00～14:30	20名	¥7,450			締め切りました