

# 月曜日

## SF-1【ボディメイクピラティス】



ゆっくり全身をほぐしながら、身体を目覚めさせ、気持ち良い一日を迎えましょう。  
動きやすい服装・飲み物(蓋つき)・タオル・お持ちの方はヨガマット(貸出有)

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	8月	9月	10月	11月
16歳以上	月曜日	9:15~10:15	20	8回	¥8,800	10.24.31	14.28	26	9.30

## SF-2【優しいピラティス】



インナーマッスルを意識して、エクササイズを行い全身の筋肉をバランスよく鍛えます。  
正しい姿勢に導き腰痛改善にも効果的なクラスです。

動きやすい服装・飲み物(蓋つき)・タオル・お持ちの方はヨガマット・ピラティスボール(貸出有)

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	8月	9月	10月	11月
16歳以上	月曜日	10:30~11:30	20	8回	¥8,800	10.24.31	14.28	26	9.30

## SF-3【美尻筋トレ】



お尻を中心に下半身の筋肉を無理なく目覚めさせ、立つ・歩く・座るなどの日常動作を快適に  
美しく行える体作りを目指します。

動きやすい服装・室内シューズ(運動靴)・飲み物(蓋つき)・タオル

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	8月	9月	10月	11月
16歳以上	月曜日	11:45-12:45	20	8回	¥8,800	10.24.31	14.28	26	9.30

## SF-4【脂肪燃焼ステップエクササイズ】



専用のステップ台を使った踏み台昇降です。膝や腰への負担を抑えながら、ふとももなど脚の筋肉を  
鍛えます。脚力強化に効果的。初心者大歓迎！！

動きやすい服装・室内シューズ(運動靴)・飲み物(蓋つき)・タオル

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	8月	9月	10月	11月
16歳以上	月曜日	14:30~15:30	20	8回	¥8,800	10.24.31	14.28	26	9.30

## SF-5【はじめてのヨガ】



ヨガを初めて行くかた、身体が硬いと心配なかたに向けたクラス。

動きやすい服装・飲み物(蓋つき)・タオル・お持ちの方はヨガマット(貸出有)

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	8月	9月	10月	11月
16歳以上	月曜日	15:45~16:45	20	8回	¥8,800	10.24.31	14.28	26	9.30

# 火曜日

## SF-6【フリースタイルダンス】



ケガ予防のため、まずはストレッチからスタート。音楽に合わせて体を動かしながら楽しくリフレッシュ。初心者の方でも安心して参加でき、気軽にダンスを楽しめます。

動きやすい服装・室内シューズ(運動靴)・飲み物(蓋つき)・タオル

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	8月	9月	10月	11月
16歳以上	火曜日	9:15~10:15	20	14 回	¥15,400	4.18.25	1.8.15.29	6.13.20.27	10.17.24

## SF-7【ZUMBA】



楽しく体を動かしながら、心身の健康を促進することを目的としています。ラテン音楽やポップスなど、リズムカルで力の良い音楽に合わせて踊ります。

動きやすい服装・室内シューズ(運動靴)・飲み物(蓋つき)・タオル

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	8月	9月	10月	11月
16歳以上	火曜日	10:30~11:30	20	14 回	¥15,400	4.18.25	1.8.15.29	6.13.20.27	10.17.24

## SF-8【体幹ケア ストレッチポール】



肩こり・腰痛などの不調でお悩みの方・姿勢を改善したい方にオススメ。

動きやすい服装・運動靴・飲み物(蓋つき)・タオル

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	8月	9月	10月	11月
16歳以上	火曜日	11:45~12:45	15	14 回	¥15,400	4.18.25	1.8.15.29	6.13.20.27	10.17.24

## SF-9【楽しく動こう！リズム体操】



体力維持・向上・身体機能の改善を目的。無理なく自分のペースでできる健康づくりのためのクラスです。音楽に合わせて身体を動かしましょう。

動きやすい服装・室内シューズ(運動靴)・飲み物(蓋つき)・タオル

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	8月	9月	10月	11月
運動不足の方	火曜日	13:15~14:15	20	14 回	¥15,400	4.18.25	1.8.15.29	6.13.20.27	10.17.24

## SF-10【かんたんフィットネス】



軽快なリズムに合わせて身体を動かしましょう。脂肪燃焼と心肺機能の向上をめざします。

動きやすい服装・室内シューズ(運動靴)・飲み物(蓋つき)・タオル

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	8月	9月	10月	11月
16歳以上	火曜日	14:30~15:30	20	14 回	¥15,400	4.18.25	1.8.15.29	6.13.20.27	10.17.24

### SF-11【身体調整エクササイズ】



ストレッチを中心とした動きの中で身体を整え、また 体幹を強化しながらご自身のペースで無理なくコンディションを整える事を目的としたクラスになります。

動きやすい服装・飲み物(蓋つき)・タオル・お持ちの方はヨガマット(貸出有)

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	8月	9月	10月	11月
16歳以上	火曜日	15:45~16:45	20	14 回	¥15,400	4.18.25	1.8.15.29	6.13.20.27	10.17.24

### SF-12【ピラティス】



毎日を頑張る女性のための心と身体を整えるレッスン。姿勢改善や体幹強化、しなやかな身体づくりをおこないます。

動きやすい服装・飲み物(蓋つき)・タオル

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	8月	9月	10月	11月
16歳以上	火曜日	18:00~19:00	20	6 回	¥6,600	25	8	13.27	10.24

水曜日

### SF-15【ボディメイクピラティス 初中級】



インナーマッスルを意識してエクササイズを行い、全身をバランス良く引き締めていきます。

朝にエクササイズを行い、全身の代謝アップにも効果的なクラスです。

動きやすい服装・飲み物(蓋つき)・タオル・お持ちの方はヨガマット・ピラティスボール(貸出有)

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	8月	9月	10月	11月
16歳以上	水曜日	9:15~10:15	20	15 回	¥16,500	5.12.19.26	2.9.16	7.14.21.28	4.11.18.25

### SF-16【リフレッシュヨガ 初中級】



日常生活の中で溜まりやすい疲れや緊張をヨガの動きでほぐします。心地よく身体を動かすことで心身をリフレッシュさせて、身体の疲労回復を感じていきましょう。

動きやすい服装・飲み物(蓋つき)・タオル・お持ちの方はヨガマット(貸出有)

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	8月	9月	10月	11月
16歳以上	水曜日	10:30~11:30	20	15 回	¥16,500	5.12.19.26	2.9.16	7.14.21.28	4.11.18.25

### SF-17【姿勢を整えるバレエ】



バレエって難しそう、体がかたいから無理、そんな方こそ大歓迎です。

音楽にあわせてゆっくり体を動かしながら姿勢を整え心もスッキリ。

動きやすい服装・飲み物(蓋つき)・バレエシューズ又は厚手の靴下

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	8月	9月	10月	11月
16歳以上	水曜日	11:45~12:45	20	16 回	¥17,600	5.12.19.26	2.9.16.30	7.14.21.28	4.11.18.25

### SF-18【ボクシングエクササイズ】



ボクシングの基本動作で筋力アップ。ミット打ちでストレス発散しましょう。  
室内シューズ・動きやすい服装・飲み物（蓋つき）・グローブ（貸出有）

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	8月	9月	10月	11月
16歳以上	水曜日	13:00~14:00	20	16 回	¥17,600	5.12.19.26	2.9.16.30	7.14.21.28	4.11.18.25

### SF-19【サルサエクササイズ】



複雑なステップはありません。ラテンのリズムで楽しく身体を動かしましょう！！  
動きやすい服装・飲み物(蓋つき)・タオル

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	8月	9月	10月	11月
16歳以上	水曜日	14:15~15:15	20	16 回	¥17,600	5.12.19.26	2.9.16.30	7.14.21.28	4.11.18.25

木曜日

### SF-22【ストレッチ&筋トレ】



自重で身体をくまなくストレッチ。鍛えてバランスの良い身体をつくりましょう。  
動きやすい服装・室内シューズ(運動靴)・飲み物(蓋つき)・タオル

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	8月	9月	10月	11月
16歳以上	木曜日	9:15~10:15	20	16 回	¥17,600	6.13.20.27	3.10.17	1.8.15.22.29	5.12.19.26

### SF-23【リフレッシュヨガ】



ゆったりと身体をほぐしヨガポーズで心身を整えリフレッシュしましょう。  
動きやすい服装・飲み物(蓋つき)・タオル・お持ちの方はヨガマット(貸出有)

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	8月	9月	10月	11月
16歳以上	木曜日	10:30~11:30	20	16 回	¥17,600	6.13.20.27	3.10.17	1.8.15.22.29	5.12.19.26

### SF-24【健康体操&ストレッチボール】



ボールを使った運動で身体をほぐして快適に！！  
動きやすい服装・飲み物(蓋つき)・タオル

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	8月	9月	10月	11月
16歳以上	木曜日	11:45~12:45	15	16 回	¥17,600	6.13.20.27	3.10.17	1.8.15.22.29	5.12.19.26

### SF-25【高齢者筋トレ】



無理なく自分のペースで、楽しく身体を動かし、心も元気に。運動を継続しましょう！  
動きやすい服装・飲み物(蓋つき)・室内シューズ・タオル

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	8月	9月	10月	11月
主に60歳以上	木曜日	13:00~14:00	20	16回	¥17,600	6.13.20.27	3.10.17	1.8.15.22.29	5.12.19.26

### SF-26【骨盤ストレッチ】



骨盤周辺の筋肉と骨格のバランスを整え、ゆがみ改善やボディラインの引き締め、血行促進などを  
目指します。  
動きやすい服装・室内シューズ・飲み物(蓋つき)・タオル

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	8月	9月	10月	11月
16歳以上	木曜日	14:15~15:15	20	16回	¥17,600	6.13.20.27	3.10.17	1.8.15.22.29	5.12.19.26

金曜日

### SF-27【リフレッシュエクササイズ】



整えて、燃やして、癒される。欲張りな50代からの新習慣 ~骨盤・バレトン・ヨガ~  
~骨盤・バレトン・ヨガ~ いいとこ取りの60分~  
動きやすい服装・飲み物(蓋つき)・タオル・お持ちの方はヨガマット(貸出有)

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	8月	9月	10月	11月
16歳以上	金曜日	9:15~10:15	20	17回	¥18,700	7.14.21.28	4.11.18.25	2.9.16.23.30	6.13.20.27

### SF-28【ヨガ初心者】



簡単なポーズを効果的に行うクラス。  
動きやすい服装・飲み物(蓋つき)・タオル・お持ちの方はヨガマット(貸出有)

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	8月	9月	10月	11月
16歳以上	金曜日	10:30~11:30	20	17回	¥18,700	7.14.21.28	4.11.18.25	2.9.16.23.30	6.13.20.27

### SF-29【身体調整エクササイズ】



ストレッチを中心とした動きの中で身体を整え、また 体幹を強化しながらご自身のペースで  
無理なくコンディションを整える事を目的としたクラスになります。  
動きやすい服装・飲み物(蓋つき)・タオル・お持ちの方はヨガマット(貸出有)

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	8月	9月	10月	11月
16歳以上	金曜日	11:45~12:45	20	16回	¥17,600	7.14.21.28	4.11.18.25	2.16.23.30	6.13.20.27

### SF-30【コロオスパイラル～音楽を聴きながらゆっくり動き続けるプログラム～】



素足でゆっくりとした音楽に合わせてしなやかに動くため、身体も癒されます。  
無理ない動きで凝りをほぐし身体を整えます。  
動きやすい服装・飲み物(蓋つき)・タオル・お持ちの方はヨガマット(貸出有)

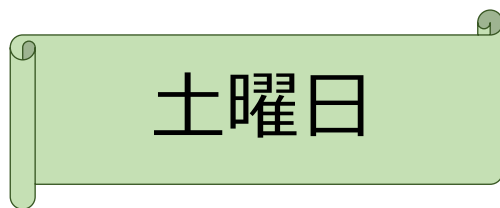
クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	8月	9月	10月	11月
16歳以上	金曜日	13:00～14:00	20	15 回	¥16,500	7.14.28	4.11.18.25	2.9.16.23	6.13.20.27

### SF-31【リフレッシュエアロ】



エアロビクスの基本のステップ、アレンジをしながらリズムにのった 楽しく有酸素運動！  
身体もほぐしながら 心身共にリフレッシュを目的としたクラス。初心者の方でも無理なくご参加いただけます。  
動きやすい服装・飲み物(蓋つき)・室内シューズ・タオル

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	8月	9月	10月	11月
16歳以上	金曜日	14:15～15:15	20	16 回	¥17,600	7.14.21.28	4.11.18.25	2.16.23.30	6.13.20.27



### SF-32【朝ピラティス 初中級者】



インナーマッスルを意識してエクササイズを行い全身の筋肉をバランス良く鍛えます。  
朝のエクササイズで身体を目覚めさせ、効果的な代謝アップをさせましょう。  
動きやすい服装・飲み物(蓋つき)・タオル・お持ちの方はヨガマット・ピラティスボール(貸出有)

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	8月	9月	10月	11月
16歳以上	土曜日	9:15～10:15	20	18 回	¥19,800	1.8.15.22.29	5.12.19.26	3.10.17.24.31	7.14.21.28

### SF-33【リラクゼーションヨガ】



日頃の疲れを取り、日常動作を快適に行えるようにするクラス。  
動きやすい服装・飲み物(蓋つき)・タオル・お持ちの方はヨガマット(貸出有)

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	8月	9月	10月	11月
16歳以上	土曜日	10:30～11:30	20	18 回	¥19,800	1.8.15.22.29	5.12.19.26	3.10.17.24.31	7.14.21.28

### SF-34【脂肪燃焼ステップエクササイズ】



専用のステップ台を使った踏み台昇降です。膝や腰への負担を抑えながら、ふとももなど脚の筋肉を鍛えます。脚力強化に効果的。初心者大歓迎！！  
動きやすい服装・室内シューズ(運動靴)・飲み物(蓋つき)・タオル

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	8月	9月	10月	11月
16歳以上	土曜日	11:45～12:30	20	18 回	¥19,800	1.8.15.22.29	5.12.19.26	3.10.17.24.31	7.14.21.28

### SF-35【ピラティス初心者】



身体を伸ばしたり、緩めたり、少しパワーを入れたりしながら身体を整えていきます。  
動きやすい服装・飲み物(蓋つき)・タオル・お持ちの方はヨガマット(貸出有)

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	8月	9月	10月	11月
16歳以上	土曜日	13:30~14:30	20	15 回	¥16,500	1.8.29	5.12.19.26	3.10.24.31	7.14.21.28

### SF-36【ZUMBA】



ラテン音楽やポップスなど、リズムカルでノリの良い音楽に合わせて踊ります。  
ダンスを通じて全身の筋肉を使い、心肺機能の向上や脂肪燃焼を促進します。  
動きやすい服装・室内シューズ(運動靴)・飲み物(蓋つき)・タオル

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	8月	9月	10月	11月
16歳以上	土曜日	14:45~15:45	20	15 回	¥16,500	1.8.29	5.12.19.26	3.10.24.31	7.14.21.28



### SF-37【美尻筋トレ】



お尻を中心に下半身の筋肉を無理なく目覚めさせ、立つ・歩く・座るなどの日常動作を快適に美しく行える体作りを目指します。  
動きやすい服装・室内シューズ(運動靴)・飲み物(蓋つき)・タオル

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	8月	9月	10月	11月
16歳以上	日曜日	9:30~10:30	20	18 回	¥19,800	2.9.16.23.30	6.13.20.27	4.11.18.25	1.8.15.22.29

### SF-40【ピラティス】



インナーマッスルを強化して、体全体のバランスを整えるエクササイズです。しなやかな筋肉をつけることで姿勢改善やボディラインの引き締めにも効果があります。  
動きやすい服装・飲み物(蓋つき)・タオル・お持ちの方はヨガマット(貸出有)

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	8月	9月	10月	11月
16歳以上	日曜日	14:00~15:00	20	17 回	¥18,700	2.9.23.30	6.13.20.27	4.11.18.25	1.8.15.22.29

### SF-41【バレトン】



フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れた裸足で行うプログラムです。脂肪燃焼効果が高く、体の軸を意識しながら動いていくので、体幹やバランスが鍛えられます。  
動きやすい服装・飲み物(蓋つき)・タオル

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	8月	9月	10月	11月
16歳以上	日曜日	15:15~16:15	20	17 回	¥18,700	2.9.23.30	6.13.20.27	4.11.18.25	1.8.15.22.29

# キッズ

## SF-51【kids/Jr 運動能力UP】



洋楽に合わせた創作ダンスで自己表現力も育成 ,リリースボールで疲労ケア習慣も学べる  
動きやすい服装・室内シューズ(運動靴)・飲み物(蓋つき)・タオル

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	8月	9月	10月	11月
小1~小6	火曜日	17:00~17:50	15	6 回	¥6,600	25	8	13.27	10.24

## SF-52【親子バレエ】



基礎を大切にしながら、姿勢・柔軟性・表現力を育てます。初心者も大歓迎です。  
のびのびレッスンしましょう。

動きやすい服装・又はレオタード・バレエシューズ又は厚手の靴下

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	8月	9月	10月	11月
小学生と その親子	水曜日	16:45~17:45	15	16 回	¥17,600	5.12.19.26	2.9.16.30	7.14.21.28	4.11.18.25

## SF-53【チャレンジジュニア体操】



瞬発力、バランス感覚・リズム感といった運動の基礎能力を育成し、  
あらゆるスポーツに応用できる身体づくりを大切にします。

動きやすい服装・室内シューズ(運動靴)・飲み物(蓋つき)・タオル

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	8月	9月	10月	11月
小学生	金曜日	18:30~19:30	20	15 回	¥16,500	7.21.28	4.11.25	2.9.16.23.30	6.13.20.27

## SF-54【ヒップホップダンススクール 1部】



初めてのお子さまも大歓迎。

音楽に合わせて楽しく体を動かしながらリズム感や表現力、協調性を育てます。

動きやすい服装・室内シューズ(運動靴)・飲み物(蓋つき)・タオル

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	8月	9月	10月	11月
小学生 1年生~3年生	木曜日	17:00~18:00	15	16 回	¥17,600	6.13.20.27	3.10.17	1.8.15.22.29	5.12.19.26

## SF-55【ヒップホップダンススクール 2部】



初めてのお子さまも大歓迎。

音楽に合わせて楽しく体を動かしながらリズム感や表現力、協調性を育てます。

動きやすい服装・室内シューズ(運動靴)・飲み物(蓋つき)・タオル

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	8月	9月	10月	11月
小学生 4年生~6年生	木曜日	18:15~19:15	15	16 回	¥17,600	6.13.20.27	3.10.17	1.8.15.22.29	5.12.19.26