

月曜日

【ボディメイクピラティス】 対象：16歳以上



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)

講師名	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	12月	1月	2月	3月
蓮見久美子	月曜日	9:15～10:15	20	7 回	¥7,700	14.28	25	8.22	8.29

【優しいピラティス】 対象：16歳以上



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)

講師名	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	12月	1月	2月	3月
蓮見久美子	月曜日	10:30～11:30	20	7 回	¥7,700	14.28	25	8.22	8.29

【コンディショニングヨガ】 対象：16歳以上



フォームローラーで筋肉や関節を緩め骨格調整し、ヨガで心身をスッキリ快適に整えます。
動きやすい服装・室内シューズ・飲み物(蓋つき)・タオル

講師名	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	12月	1月	2月	3月
小川以子	月曜日	11:45～12:45	20	7 回	¥7,700	14.28	25	8.22	8.29

火曜日

【フリースタイルダンス】 対象：16歳以上



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ます。3期はDo-iCEの【アンリミテッド】の曲で踊ります。
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

講師名	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	12月	1月	2月	3月
Rei	火曜日	9:15～10:15	20	14 回	¥15,400	1.8.15.22	12.19.26	2.9.16	2.9.16.23

【ZUMBA】

対象：16歳以上



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、リズムカルでノリ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

講師名	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	12月	1月	2月	3月
UDA	火曜日	10:30～11:30	20	14 回	¥15,400	1.8.15.22	12.19.26	2.9.16	2.9.16.23

水曜日

【ボディメイクピラティス 初中級】

対象：16歳以上



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)

講師名	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	12月	1月	2月	3月
蓮見久美子	水曜日	9:15～10:15	20	16 回	¥17,600	2.9.16.23	6.13.20.27	3.10.17.24	3.10.17.24

【リフレッシュヨガ 初中級】

対象：16歳以上



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)

講師名	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	12月	1月	2月	3月
蓮見久美子	水曜日	10:30～11:30	20	16 回	¥17,600	2.9.16.23	6.13.20.27	3.10.17.24	3.10.17.24

【姿勢を整えるバレエ】

対象：16歳以上



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

講師名	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	12月	1月	2月	3月
Tomoko	水曜日	11:45～12:45	20	13 回	¥14,300	2.9.16.23	13.20.27	17.24	3.10.17.24

木曜日

【ストレッチ&筋トレ】

対象：16歳以上



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

講師名	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	12月	1月	2月	3月
横井 愛	木曜日	10:30～11:30	20	15 回	¥16,500	3.10.17.24	7.14.21.28	4.18.25	4.11.18.25

【高齢者筋トレ】

対象：主に60歳以上(運動不足の方・リハビリ中の方もご参加いただけます)



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。まずは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

講師名	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	12月	1月	2月	3月
中村真弓	木曜日	13:00～14:00	20	15 回	¥16,500	3.10.17.24	7.14.21.28	4.18.25	4.11.18.25

金曜日

【ヨガ初心者】

対象：16歳以上



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)

講師名	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	12月	1月	2月	3月
佐々木恵子	金曜日	10:30～11:30	20	15 回	¥16,500	4.18.25	8.15.22.29	5.12.19.26	5.12.19.26

【身体調整エクササイズ】

対象：16歳以上



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)

講師名	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	12月	1月	2月	3月
Yuko	金曜日	11:45～12:45	20	15 回	¥16,500	4.11.18.25	8.15.22.29	5.12.19.26	5.12.26

【リフレッシュエアロ】

対象：16歳以上



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

講師名	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	12月	1月	2月	3月
Yuko	金曜日	13:15～14:15	20	15 回	¥16,500	4.11.18.25	8.15.22.29	5.12.19.26	5.12.26

土曜日

【朝ピラティス 初中級者】

対象：16歳以上



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)

講師名	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	12月	1月	2月	3月
蓮見久美子	土曜日	9:15～10:15	20	16 回	¥17,600	5.12.19.26	9.16.23.30	6.13.20.27	6.13.20.27

【リラクゼーションヨガ】

対象：16歳以上



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)

講師名	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	12月	1月	2月	3月
佐々木恵子	土曜日	10:30～11:30	20	16 回	¥17,600	5.12.19.26	9.16.23.30	6.13.20.27	6.13.20.27

【ピラティス初心者】

対象：16歳以上



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)

講師名	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	12月	1月	2月	3月
UDA	土曜日	13:30～14:30	20	15 回	¥16,500	5.12.19	9.16.23.30	6.13.20.27	6.13.20.27

日曜日

【石岡式 美尻筋トレ】 対象：16歳以上



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・フェイスタオル

講師名	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	12月	1月	2月	3月
渡辺咲子	日曜日	9:30~10:30	20	16 回	¥17,600	6.13.20.27	10.17.24.31	7.14.21.28	7.14.21.28

キッズ

【kids/Jr 運動能力UP】 対象：小学生



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

講師名	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	12月	1月	2月	3月
Nozomi	火曜日	18:00~18:50	15	7 回	¥7,700	8.22	12.26	9	9.23

【ヒップホップダンス】 対象：小学生



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

講師名	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	12月	1月	2月	3月
ケント	木曜日	17:30~18:30	15	14 回	¥15,400	3.10.17	7.14.21.28	4.18.25	4.11.18.25

【チャレンジジュニア体操】 対象：小学生



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

講師名	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	12月	1月	2月	3月
佐竹玲菜	金曜日	18:30~19:30	20	16 回	¥17,600	4.11.18.25	8.15.22.29	5.12.19.26	5.12.19.26