

### SF-1【朝ヨガ】

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	4月	5月	6月	7月
16歳以上	月曜日	9:15~10:15	30	9回	¥9,900	13.27	11.25	8.22.29	13.27

### 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	4月	5月	6月	7月
16歳以上	月曜日	10:30~11:30	30	9回	¥9,900	13.27	11.25	8.22.29	13.27

### 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覚めます。

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	4月	5月	6月	7月
16歳以上	月曜日	11:45-12:45	20	9回	¥9,900	13.27	11.25	8.22.29	13.27

### SF-4【ステップ初級】

専用のステップ台を使った昇降運動です。脂肪燃焼や脚の筋力アップにも効果的なクラス。

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	4月	5月	6月	7月
16歳以上	月曜日	14:30~15:30	25	8回	¥8,800	13.27	11.25	8.22	13.27

### SF-5【はじめてのヨガ】

ヨガを初めて行うかた、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	4月	5月	6月	7月
16歳以上	月曜日	15:45~16:45	30	8回	¥8,800	13.27	11.25	8.22	13.27

### SF-6【スリースタイルダンス】

最近の音楽に合わせてカラダを動かすことで姿勢・気分が明るくなります。

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	4月	5月	6月	7月
16歳以上	火曜日	9:15~10:15	25	15回	¥16,500	7.14.21.28	12.19.26	2.9.16.23.30	7.14.28

## 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	4月	5月	6月	7月
16歳以上	火曜日	10:30~11:30	25	15 回	¥16,500	7.14.21.28	12.19.26	2.9.16.23.30	7.14.28

## 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・ストレッチポール・ひめトレ

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月
16歳以上	火曜日	11:45~12:45	15	15 回	¥16,500	7.14.21.28	12.19.26	2.9.16.23.30	7.14.28

## SF-9【健康体操】

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	4月	5月	6月	7月
中高年と運動不足の方	火曜日	13:15~14:15	20	15 回	¥16,500	7.14.21.28	12.19.26	2.9.16.23.30	7.14.28

## SF-10【エアロビクス初中級】

エアロビクスの基本ステップに慣れてきたら、より多様な動きや早いテンポで脂肪燃焼、心肺機能向上を目指しませんか？初級からのステップアップとして少し難しいけれど楽しく心地よい運動強度のクラスです。

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	4月	5月	6月	7月
エアロビクスに少し慣れた方	火曜日	14:30~15:30	20	15 回	¥16,500	7.14.21.28	12.19.26	2.9.16.23.30	7.14.28

## SF-11【ストレッチ&コンディショニング】

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	4月	5月	6月	7月
16歳以上	火曜日	15:45~16:45	25	15 回	¥16,500	7.14.21.28	12.19.26	2.9.16.23.30	7.14.28

## SF-12【ファイティングシェイプ ビギナー】

音楽に合わせて格闘技の動作を行うクラスです。脂肪燃焼、ストレス発散に効果的です。

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	4月	5月	6月	7月
16歳以上	火曜日	19:30~20:30	25	15 回	¥16,500	7.14.21.28	12.19.26	2.9.16.23.30	7.14.28

## SF-13【ファイティングシェイプ アドバンス】

音楽に合わせて格闘技の動作を行うクラスです。脂肪燃焼、ストレス発散に効果的です。

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	4月	5月	6月	7月
16歳以上	火曜日	20:45~21:45	25	15 回	¥16,500	7.14.21.28	12.19.26	2.9.16.23.30	7.14.28

## SF-14【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・ピラティスパール(貸出有)

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月
16歳以上	水曜日	9:15~10:15	25	15 回	¥16,500	8.15.22	13.20.27	3.10.17.24	1.8.15.22.29

## SF-15【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	4月	5月	6月	7月
16歳以上	水曜日	10:30~11:30	25	15 回	¥16,500	8.15.22	13.20.27	3.10.17.24	1.8.15.22.29

## SF-16【姿勢と整えるバレエ】

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	4月	5月	6月	7月
16歳以上	水曜日	11:45~12:45	20	15 回	¥16,500	8.15.22	13.20.27	3.10.17.24	1.8.15.22.29

## SF-17【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	4月	5月	6月	7月
16歳以上	水曜日	13:00~14:00	20	15 回	¥16,500	8.15.22	13.20.27	3.10.17.24	1.8.15.22.29

## SF-18【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	4月	5月	6月	7月
16歳以上	水曜日	14:15~15:15	30	15 回	¥16,500	8.15.22	13.20.27	3.10.17.24	1.8.15.22.29

## SF-19【フローヨガ】

フローヨガは「考えすぎず、感じるヨガ」音楽と呼吸に合わせて、気持ち良く動こう！！

ヨガが初めての方も大歓迎です。

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(貸出有)

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月
16歳以上	水曜日	19:30~20:30	25	15 回	¥16,500	8.15.22	13.20.27	3.10.17.24	1.8.15.22.29

## SF-20【グルーヴフィット】

音楽に合わせて体を動かす楽しさや、汗をかいてリフレッシュ！！

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	4月	5月	6月	7月
16歳以上	水曜日	20:45~21:45	25	15 回	¥16,500	8.15.22	13.20.27	3.10.17.24	1.8.15.22.29

## SF-21【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	4月	5月	6月	7月
16歳以上	木曜日	9:15~10:15	25	16 回	¥17,600	9.16.23.30	14.21.28	4.11.18.25	2.9.16.23.30

## SF-22【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	4月	5月	6月	7月
16歳以上	木曜日	10:30~11:30	25	16 回	¥17,600	9.16.23.30	14.21.28	4.11.18.25	2.9.16.23.30

## SF-23【健康体操&ストレッチポール】

ポ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	4月	5月	6月	7月
16歳以上	木曜日	11:45~12:45	25	16 回	¥17,600	9.16.23.30	14.21.28	4.11.18.25	2.9.16.23.30

## SF-24【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	4月	5月	6月	7月
主に60歳以上	木曜日	13:00~14:00	20	16 回	¥17,600	9.16.23.30	14.21.28	4.11.18.25	2.9.16.23.30

## SF-25【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	4月	5月	6月	7月
16歳以上	木曜日	14:15~15:15	20	16 回	¥17,600	9.16.23.30	14.21.28	4.11.18.25	2.9.16.23.30

## SF-26【コアバランスフロー】

バレエの所作を取り入れることで、インナーマッスルを刺激。

ヨガのポーズと呼吸法で、使った筋肉を深くリリース。

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	4月	5月	6月	7月
16歳以上	金曜日	9:15~10:15	25	16 回	¥17,600	10.17.24	1.8.15.22.29	5.12.19.26	3.17.24.31

## SF-27【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	4月	5月	6月	7月
16歳以上	金曜日	10:30~11:30	25	17 回	¥18,700	10.17.24	1.8.15.22.29	5.12.19.26	3.10.17.24.31

## SF-28【シニア体操】

その日の自分の身体を知りながら日常生活に必要な身体作りを目標に 筋力向上、  
維持を目的としたクラス 無理なく楽しみましょう。

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	4月	5月	6月	7月
16歳以上	金曜日	11:45~12:45	25	17 回	¥18,700	10.17.24	1.8.15.22.29	5.12.19.26	3.10.17.24.31

## SF-29【コロオスパイラル】

ゆっくりとした音楽に合わせてしなやかに動き、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	4月	5月	6月	7月
16歳以上	金曜日	13:00~14:00	25	17 回	¥18,700	10.17.24	1.8.15.22.29	5.12.19.26	3.10.17.24.31

## SF-30【リフレッシュエアロ】

リズムにのりながら 楽しく有酸素運動！脂肪燃焼！心肺機能を高め 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です。

動きやすい服装・飲み物(蓋つき)・室内シューズ

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月
16歳以上	金曜日	14:15~15:15	25	17 回	¥18,700	10.17.24	1.8.15.22.29	5.12.19.26	3.10.17.24.31

### SF-31【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	4月	5月	6月	7月
16歳以上	土曜日	9:15~10:15	25	15 回	¥16,500	11.18.25	2.9.16.23.30	13.20.27	4.11.18.25

### SF-32【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	4月	5月	6月	7月
16歳以上	土曜日	10:30~11:30	25	16 回	¥17,600	11.18.25	2.9.16.23.30	6.13.20.27	4.11.18.25

### SF-33【ステップ初級】

専用のステップ台を使った昇降運動です。脂肪燃焼や脚の筋力アップにも効果的なクラス。

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	4月	5月	6月	7月
16歳以上	土曜日	11:45~12:30	25	16 回	¥17,600	11.18.25	2.9.16.23.30	6.13.20.27	4.11.18.25

### SF-34【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	4月	5月	6月	7月
16歳以上	土曜日	13:30~14:30	25	16 回	¥17,600	11.18.25	2.9.16.23.30	6.13.20.27	4.11.18.25

### SF-35【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	4月	5月	6月	7月
16歳以上	土曜日	14:45~15:45	25	16 回	¥17,600	11.18.25	2.9.16.23.30	6.13.20.27	4.11.18.25

### SF-36【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覚めます。

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	4月	5月	6月	7月
16歳以上	日曜日	9:30~10:30	20	15 回	¥16,500	12.19.26	10.17.24.31	7.14.21.28	5.12.19.26

## SF-37【フローヨガ】

フローヨガは「考えすぎず、感じるヨガ」、音楽と呼吸に合わせて、気持ち良く動こう！

ヨガが初めての方も大歓迎です。

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(貸出有)

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月
16歳以上	日曜日	10:45～11:45	25	15 回	¥16,500	12.19.26	10.17.24.31	7.14.21.28	5.12.19.26

## SF-38【グルーヴフィット】

音楽に合わせて体を動かす楽しさや、汗をかいてリフレッシュ！！

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	4月	5月	6月	7月
16歳以上	日曜日	12:00～13:00	25	15 回	¥16,500	12.19.26	10.17.24.31	7.14.21.28	5.12.19.26

## SF-39【kids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	4月	5月	6月	7月
小1～4	火曜日	17:00～17:50	15	15 回	¥16,500	7.14.21.28	12.19.26	2.9.16.23.30	7.14.28

## SF-40【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	4月	5月	6月	7月
小5～中学	火曜日	18:00～19:00	20	15 回	¥16,500	7.14.21.28	12.19.26	2.9.16.23.30	7.14.28

## SF-41【キッズバレエ】

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	4月	5月	6月	7月
16歳以上	水曜日	16:45～17:45	15	15 回	¥16,500	8.15.22	13.20.27	3.10.17.24	1.8.15.22.29