2023 年度　春期(４月～７月)

春スポーツ教室ご案内

16 歳以上

フレイル予防教室

定員 20 名

心身の不調について学びながら、
簡単なトレーニングを行います。
【日　程】月曜日　9:30～10:30
【参加費】¥6,000-(全 12 回)
【対　象】65 歳以上

太 極 拳

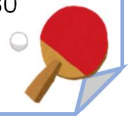
定員 30 名

太極拳を基礎から楽しく習得！
ストレス解消、体力向上にオススメです！
【日　程】月曜日　15:45～16:45
【参加費】¥11,850-(全 15 回)
【対　象】16 歳以上

実力 UP 卓球（小中・大人）

定員 30 名

個々のレベルに合わせた練習から、高い質でゲームを楽しめるよう練習します。
【日　程】月曜日　19:00～20:30
【参加費】¥12,000-(全 15 回)
【対　象】小学生以上



ストレッチーズ

定員 30 名

伸縮性のある布を使い、包まれる心地よさを感じながら、身体の芯を整えます。
【日　程】火曜日　9:30～10:30
【参加費】¥11,850-(全 15 回)
【対　象】16 歳以上

卓球（昼の部）

定員 30 名

基本知識・ルール・技術の習得から始め、
ゲームが楽しめるように練習します。
【日　程】火曜日　11:00～12:50
【参加費】¥12,000-(全 15 回)
【対　象】16 歳以上

卓球（夜の部）

定員 30 名

基本知識・ルール・技術の習得から始め、
ゲームが楽しめるように練習します。
【日　程】火曜日　19:00～20:50
【参加費】¥12,000-(全 15 回)
【対　象】16 歳以上

バドミントン（昼の部）

定員 30 名

基本知識・ルール・技術の習得から始め、
バドミントンや運動の楽しさを学びます。
【日　程】火曜日　11:00～12:50
【参加費】¥12,600-(全 15 回)
【対　象】16 歳以上

バドミントン（夜の部）

定員 30 名

基本知識・ルール・技術の習得から始め、
バドミントンや運動の楽しさを学びます。
【日　程】火曜日　19:00～20:50
【参加費】¥12,600-(全 15 回)
【対　象】16 歳以上

音浴ヨガ

定員 30 名

シンギングボウルでヒーリングとヨガの
ストレッチで心と身体を整えます。
【日　程】火曜日　19:20～20:35
【参加費】¥11,850-(全 15 回)
【対　象】16 歳以上

みんなでエアロ

定員 80 名

有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせ、楽しみながら汗をかく教室です。
【日　程】水曜日　9:45～10:45
【参加費】¥11,850-(全 15 回)
【対　象】16 歳以上

昼 ヨ ガ

定員 30 名

呼吸を整えながら、心と体のバランスを保ち、筋力 UP 健康維持につなげます。
【日　程】水曜日　11:30～12:30
【参加費】¥11,850-(全 15 回)
【対　象】16 歳以上

シェイプアップ（託児付）

定員 15 名

脂肪燃焼！筋力 UP！運動習慣のない方でも
気軽に参加できます。お子様がいても OK！
【日　程】水曜日　13:30～14:30
【参加費】¥11,850-(全 15 回)
【対　象】16 歳以上

健康トレーニング

定員 30 名

筋力トレーニングとストレッチで、
バランスの良い身体を目指します。
【日　程】金曜日　13:30～14:30
【参加費】¥11,850-(全 15 回)
【対　象】16 歳以上

週替わりレッスン

申込の必要がないレッスンです。
週替わりで様々なレッスンを行います。
【日　程】金曜日　19:30～20:30
【参加費】¥790-(チケット制：当日券)
【対　象】16 歳以上

※申込の必要はありません

参加希望の方は、当日チケットを購入しスタッフにご提出ください。
スケジュールは別途ご案内となります。
【レッスン例】
●ピラティス　●ZUMBA　●ザ・サーキット
●ヨガ　●ストレッチ等

新年度だから始めよう！