

No.	教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	参加料	内容
1	太極拳(月)	春夏	4月14日～8月4日	月	9:30～11:00	11回	15歳以上 (中学生は除く)	30名	5,100円	24式太極拳の基本技術(入門レベル)を練習するコース型スクール
		秋冬	9月8日～3月2日			12回			5,600円	
2	ベーシックステップ (初級者向け)	春	4月14日～7月14日	月	11:30～12:30	10回	15歳以上 (中学生は除く)	30名	6,600円	ステップ台と呼ばれる踏み台を使った有酸素運動
		秋	9月8日～12月1日			6回			3,900円	
		冬	1月19日～3月9日			5回			3,300円	
3	骨盤調整 エクササイズ	春	4月14日～7月14日	月	13:00～14:00	9回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	5,900円	骨盤が歪みにくい身体作りを目的としたエクササイズ
		秋	9月8日～12月1日			6回			3,900円	
		冬	1月19日～3月9日			5回			3,300円	
4	骨盤リセット	春	4月14日～7月14日	月	19:30～20:30	10回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	6,600円	骨盤・背中まわりの筋肉をゆっくり動かし、歪みを調整するエクササイズ
		秋	9月8日～12月1日			6回			3,900円	
		冬	1月19日～3月9日			5回			3,300円	
5	フラダンス (午前)	春	4月15日～7月8日	火	11:30～12:30	10回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	6,600円	ハワイの伝統舞踊。楽しみながら踊りを練習するコース型スクール。
		秋	9月9日～11月18日			10回			6,600円	
		冬	1月13日～3月10日			9回			5,900円	
6	ピラティス (夜)	春	4月15日～7月15日	火	18:45～19:45	10回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	6,600円	胸式呼吸でゆったりとした様々な動作を行うインターマッスルトレーニング
		秋	9月9日～11月18日			10回			6,600円	
		冬	1月13日～3月10日			9回			5,900円	
7	脂肪燃焼プログラム ～Burning up～	春	4月15日～7月1日	木	20:00～21:00	10回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	6,600円	脂肪燃焼しやすい体を作るためのHIITトレーニングプログラム
		秋	9月9日～11月18日			10回			6,600円	
		冬	1月13日～3月10日			9回			5,900円	
8	からだ調整 エクササイズ	春	4月9日～6月18日	水	10:00～11:00	10回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	6,600円	自身の身体の癖を調整し、動きやすい身体を取り戻すためのエクササイズ
		秋	9月10日～11月12日			10回			6,600円	
		冬	1月14日～3月18日			9回			5,900円	
9	背骨 コンディショニング	春	4月9日～6月18日	水	11:30～12:30	10回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	6,600円	背骨の歪みを整え、心身の不調を改善する運動プログラム
		秋	9月10日～11月12日			10回			6,600円	
		冬	1月14日～3月18日			9回			5,900円	
10	バレトン ソール・シンセシス	春	4月9日～6月18日	水	13:00～13:45	10回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	6,600円	3つ(フィットネス・バレエ・ヨガ)の要素を組み入れた運動プログラム
		秋	9月10日～11月12日			10回			6,600円	
		冬	1月14日～3月18日			9回			5,900円	

No.	教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	参加料	内容
11	美筋ヨガ	春	4月9日～6月18日	水	13:00 ～ 13:45	10回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	6,600円	解剖学に基づいて作られた「ほぐす+のばす+鍛える」の3STEPで効率良く姿勢改善、ボディメイクできるヨガメソッド
		秋	9月10日～11月12日			10回			6,600円	
		冬	1月14日～3月18日			9回			5,900円	
12	身体ほぐほぐストレッチヨガ	春	4月10日～6月26日	木	10:15 ～ 11:15	10回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	6,600円	ポール・テニスボールを使い身体の歪みや柔軟性を高める運動プログラム
		秋	9月11日～11月13日			10回			6,600円	
		冬	1月15日～3月19日			10回			6,600円	
13	ヨガ&ピラティス	春	4月10日～6月26日	木	11:30 ～ 12:30	10回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	6,600円	ピラティスとヨガを組み合わせるエクササイズ
		秋	9月11日～12月13日			10回			6,600円	
		冬	1月15日～2月19日			10回			6,600円	
14	木曜フラダンス	春	4月10日～6月19日	木	19:30 ～ 20:30	10回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	6,600円	ハワイの伝統舞踊。楽しみながら踊りを練習するコース型スクール
		秋	9月11日～11月13日			10回			6,600円	
		冬	1月15日～2月19日			10回			6,600円	
15	ピラティス (午前)	春	4月11日～6月20日	金	9:45 ～ 10:45	10回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	6,600円	胸式呼吸でゆったりとした様々な動作を行うインターマッスルトレーニング
		秋	9月12日～11月14日			10回			6,600円	
		冬	1月16日～3月6日			8回			5,200円	
16	脂肪燃焼プログラム ～入門編～	春	4月11日～6月20日	金	11:00 ～ 12:00	10回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	6,600円	脂肪燃焼しやすい体を作るためのHIITトレーニングプログラム入門編
		秋	9月12日～11月14日			10回			6,600円	
		冬	1月16日～3月6日			8回			5,200円	
17	ゆったり健康	春	4月11日～6月20日	金	13:30 ～ 14:30	10回	65歳以上	25名	2,700円	各回により内容が変わる、やさしい強度の運動教室
		秋	9月12日～11月14日			10回			2,700円	
		冬	1月16日～3月6日			8回			2,100円	
18	金曜フラダンス	春	4月11日～6月27日	金	18:45 ～ 19:45	10回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	6,600円	ハワイの伝統舞踊。楽しみながら踊りを練習するコース型スクール
		秋	9月12日～12月14日			10回			6,600円	
		冬	1月16日～3月6日			8回			5,200円	
19	タヒチアンダンス	春	4月11日～6月27日	金	20:00 ～ 21:00	10回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	6,600円	タヒチの伝統舞踊。ウエスト、お腹に効果的な運動を行うコース型スクール
		秋	9月12日～12月14日			10回			6,600円	
		冬	1月16日～3月6日			8回			5,200円	
20	産後ママヨガ	春	5月14日～6月11日	水	13:00 ～ 13:45	5回	1～4歳未満 のお子様を 持つ母親	12組	4,000円	親子で一緒に参加できるヨガを通し、日頃の運動不足を解消し、健康の維持増進を図る
		秋	10月1日～10月29日			5回			4,000円	
		冬	1月21日～2月25日			5回			4,000円	

No.	教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	参加料	内容
21	【短期】ヨガ(午前)	夏	7月16日～8月27日	水	10:00～11:00	6回	15歳以上 (中学生は除く)	20名	3,900円	様々なポーズを呼吸に合わせて流れるように行うヨガの基本クラス、夏期短期コース
22	いきいき スロートレーニング	春	4月15日～7月8日	火	11:30～12:30	10回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	8,000円	日常生活に最低限必要な体力、筋力。バランスを向上させ健康維持を図る
		秋	9月9日～12月2日			10回			8,000円	
		冬	1月31日～3月10日			9回			7,200円	
23	トレーニング 入門講習会	通年	曜日・時間は毎月に変更			週1回	15歳以上 (中学生は除く)	3名	入場料(1回) 大人250円 65歳以上100円	初心者向けトレーニング マシン使用方法の講習会
24	体力測定	通年	曜日・時間は毎月に変更			週1回	15歳以上 (中学生は除く)	3名	入場料(1回) 大人250円 65歳以上100円	筋力・柔軟性・持久力などを測定し5段階で評価する測定会