

令和4年度 教室開催一覧

No.	教室名	期 日	日 程														曜日	時 間	講師	回数	対 象	定員	参加料	入場料 ※毎回	内 容	室 場				
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭														
1	カラダ引き締め トレーニング	春	4/11	~	6/13	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13				予備日	6/27	月	9:45~ 10:15	佐藤 美和子	9 回	15歳以上(中学生を除く)	各 30名	3,000 円	なし	生体体を動かすための筋肉を作るトレーニング。日常生活で使わないような筋肉を使うことで、基礎代謝アップ。正しい姿勢の保持と腰痛などの予防にも効果的です。	多目的ル ーム	
		夏	7/4	~	9/26	7/4	7/11	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/26				予備日	10/3										月
		秋	10/17	~	12/19	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19				予備日	12/26										月
		冬	1/16	~	3/20	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20				予備日	3/27										月
2	エアロビクス	春	4/11	~	6/13	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13				予備日	6/27	月	10:30~ 11:30	佐藤 美和子	9 回	15歳以上(中学生を除く)	各 40名	4,000 円	なし	インストラクターの明るい声と音楽に合わせて、楽しく体を動かしながら、脂肪燃焼します。	多目的ル ーム	
		夏	7/4	~	9/26	7/4	7/11	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/26				予備日	10/3										月
		秋	10/17	~	12/19	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19				予備日	12/26										月
		冬	1/16	~	3/20	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20				予備日	3/27										月
3	バレトン S-S	春	4/11	~	6/13	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13				予備日	6/27	月	18:30~ 19:15	Mio	9 回	15歳以上(中学生を除く)	各 30名	4,000 円	なし	3つの要素(フィットネス、バレエ、ヨガ)を組み合わせた動きで体幹を鍛えながら、柔軟性もアップ。しなやかに美しい体を目指します。	多目的ル ーム	
		夏	7/4	~	9/26	7/4	7/11	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12				予備日	10/3	月										
		秋	10/17	~	12/19	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19				予備日	12/26										月
		冬	1/16	~	3/20	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20				予備日	3/27										月
4	骨盤矯正 エクササイズ	春	4/13	~	6/22	4/13	4/20	4/27	5/18	5/25	6/8	6/15	6/22				予備日	6/29	水	9:45~ 10:45	宮嶋 久恵	8 回	15歳以上(中学生を除く)	各 30名	3,500 円	なし	骨盤・背骨まわりの筋肉をゆっくりに動かしながら歪みを調整していきます。骨盤をリセットし、健康的な体作りを目指します。	多目的ル ーム		
		夏	7/13	~	9/14	7/13	7/20	7/27	8/10	8/17	8/24	8/31	9/14				予備日	9/21	水											
		秋	10/12	~	12/21	10/12	10/19	10/26	11/9	11/16	11/30	12/14	12/21				予備日	12/28	水											
		冬	1/11	~	3/22	1/11	1/18	1/25	2/8	2/15	2/22	3/8	3/15	3/22				予備日	3/29										水	
5	ズンバ	春	4/20	~	6/22	4/20	5/18	5/25	6/8	6/15	6/22							予備日	6/29	水	13:45~ 14:30	林 美紗	8 回	15歳以上(中学生を除く)	各 30名	2,600 円	なし	ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。脂肪燃焼させ体のシェイプアップを図りましょう。	多目的ル ーム	
		夏	7/13	~	9/14	7/13	7/20	7/27	8/10	8/17	8/24	8/31	9/14				予備日	9/21	水											
		秋	10/12	~	12/21	10/12	10/19	10/26	11/9	11/16	11/30	12/14	12/21				予備日	12/28	水											
		冬	1/11	~	3/22	1/11	1/18	1/25	2/8	2/15	2/22	3/8	3/15	3/22				予備日	3/29	水										
6	スロートレーニング & コアトレーニング	春	4/13	~	6/22	4/13	4/20	5/18	5/25	6/8	6/15	6/22						予備日	6/29	水	19:10~ 19:55	城元 剛	7 回	15歳以上(中学生を除く)	各 30名	3,100 円	なし	ボディバランスの向上を目的とし、アウトター・インターの筋肉をバランスよく使い、楽しくレベルアップします。	多目的ル ーム	
		夏	7/13	~	9/14	7/13	7/20	7/27	8/10	8/17	8/24	8/31	9/14				予備日	9/21	水											
		秋	10/12	~	12/21	10/12	10/19	10/26	11/9	11/16	11/30	12/14	12/21				予備日	12/28	水											
		冬	1/11	~	3/22	1/11	1/18	1/25	2/8	2/15	2/22	3/8	3/15	3/22				予備日	3/29	水										
7	ボックスキック	春	4/13	~	6/22	4/13	4/20	5/18	5/25	6/8	6/15	6/22						予備日	6/29	水	20:05~ 20:50	城元 剛	7 回	15歳以上(中学生を除く)	各 30名	3,100 円	なし	上半身はパンチ、下半身はキック。このバランスが代謝を上げ運動効果アップ。若者男女問わず楽しくボディバランスを鍛えます。	多目的ル ーム	
		夏	7/13	~	9/14	7/13	7/20	7/27	8/10	8/17	8/24	8/31	9/14				予備日	9/21	水											
		秋	10/12	~	12/21	10/12	10/19	10/26	11/9	11/16	11/30	12/14	12/21				予備日	12/28	水											
		冬	1/11	~	3/22	1/11	1/18	1/25	2/8	2/15	2/22	3/8	3/15	3/22				予備日	3/29	水										
8	ラテンダンス エクササイズ	春	4/14	~	6/23	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23				予備日	6/30	木	9:45~ 10:30	中野 美砂子	9 回	15歳以上(中学生を除く)	各 30名	4,400 円	なし	女性に大人気のラテンダンスエクササイズ。音楽に合わせて体を動かし、お腹周りを引き締めます。	多目的ル ーム	
		夏	7/7	~	9/22	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	9/1	9/8	9/15	9/22				予備日	9/29										木
		秋	10/6	~	12/15	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15				予備日	12/22										木
		冬	1/12	~	3/23	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23				予備日	3/30										木
9	やさしいステップエクサ サイズ	春	4/14	~	6/23	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23				予備日	6/30	木	10:45~ 11:45	佐藤 美和子	10 回	15歳以上(中学生を除く)	各 40名	4,400 円	なし	インストラクターの明るい声と音楽に合わせて、楽しく体を動かしながら脂肪燃焼します。	多目的ル ーム	
		夏	7/7	~	9/22	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	9/1	9/8	9/15	9/22				予備日	9/29										木
		秋	10/6	~	12/15	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15				予備日	12/22										木
		冬	1/12	~	3/23	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23				予備日	3/30										木
10	やさしいヨガ	春	4/14	~	6/23	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23				予備日	6/30	木	13:15~ 14:15	松澤 帽子	9 回	15歳以上(中学生を除く)	各 30名	4,400 円	なし	初心者向けのヨガ。身体をほぐしながらじっくりと運動を行います。心と身体のバランスを整え、心地よさを実感できます。	多目的ル ーム	
		夏	7/7	~	9/22	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	9/1	9/8	9/15	9/22				予備日	9/29										木
		秋	10/6	~	12/15	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15				予備日	12/22										木
		冬	1/12	~	3/23	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23				予備日	3/30										木
11	フラダンス	春	4/14	~	6/23	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23				予備日	6/30	木	14:30~ 15:30	大平 紀子	9 回	15歳以上(中学生を除く)	各 30名	4,400 円	なし	一見複雑ですが、絶えず体を動かす運動量の多いエクササイズ。ハワイの曲に合わせて心拍機能向上や脂肪燃焼を図ります。	多目的ル ーム	
		夏	7/7	~	9/22	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	9/1	9/8	9/15	9/22				予備日	9/29										木
		秋	10/6	~	12/15	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15				予備日	12/22										木
		冬	1/12	~	3/23	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23				予備日	3/30										木
12	金曜ヨガ(昼)	春	4/8	~	6/24	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24				予備日	7/1	金	13:15~ 14:15	田村 美菜子	10 回	15歳以上(中学生を除く)	各 30名	4,400 円	なし	ヨガポーズと呼吸で身体を楽にしています。初めての方、体が硬くて無理と思ってる方でも大丈夫です。やさしいポーズから入り、どなたでも楽しめるクラスです。	多目的ル ーム
		夏	7/8	~	9/30	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	9/2	9/9	9/16	9/30				予備日	10/7	金									
		秋	10/14	~	12/16	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16				予備日	12/23	金									
		冬	1/13	~	3/17	1/13	1/20	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17				予備日	3/24	金										
13	ズンバゴールド	春	4/8	~	6/24	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/10	6/17	6/24				予備日	7/1	金	14:30~ 15:15	林 美紗	9 回	15歳以上(中学生を除く)	各 30名	4,400 円	なし	ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。脂肪燃焼させ体のシェイプアップを図りましょう。	多目的ル ーム	
		夏	7/8	~	9/30	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	9/2	9/9	9/16	9/30				予備日	10/7										金
		秋	10/14	~	12/16	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16				予備日	12/23										金
		冬	1/13	~	3/17	1/13	1/20	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17				予備日	3/24	金										
14	金曜ヨガ(夜)	春	4/8	~	6/24	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24				予備日	7/1	金	18:30~ 19:15	宮嶋 久恵	9 回	15歳以上(中学生を除く)	各 30名	4,400 円	なし	ヨガポーズと呼吸で身体を楽にしています。初めての方、体が硬くて無理と思ってる方でも大丈夫です。やさしいポーズから入り、どなたでも楽しめるクラスです。	多目的ル ーム
		夏	7/8	~	9/30	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	9/2	9/9	9/16	9/30				予備日	10/7	金									
		秋	10/14	~	12/16	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16				予備日	12/23	金									
		冬	1/13	~	3/17	1/13	1/20	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17				予備日	3/24	金										
15	ピラティス	春	4/8	~	6/24	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24				予備日	7/1	金	19:30~ 20:30	宮嶋 久恵	9 回	15歳以上(中学生を除く)	各 30名	4,400 円	なし	胸式呼吸で体の奥深くにある筋肉(コア)を意識しながらゆっくり体を動かします。	多目的ル ーム
		夏	7/8	~	9/30	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	9/2	9/9	9/16	9/30				予備日	10/7	金									
		秋	10/14	~	12/16	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16		</													