

NO.	教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	参加人数	延べ参加人数
1	初心者テニス	春	5月13日～6月10日	月	10:00～11:40	各5回	15歳以上 (中学生除く)	各10名	参加料 4,000円	テニスを始めてトライする方に、ラケットの握り方からテニスの基本を丁寧に指導します。	0	0
		秋	8月19日～9月30日								6	26
2	ステップテニス	春	5月9日～6月13日	木	10:00～11:40	各5回	15歳以上 (中学生除く)	各10名	参加料 4,000円	初心者テニス教室よりワンランク上の教室です。楽しくラリーを続けたリゲームができるよう指導します。	0	0
		秋	8月22日～9月19日								0	0
3	屋内初心者テニス	冬	2月10日～3月24日	月	10:00～11:40	4回	15歳以上 (中学生除く)	10名	参加料 4,000円	初心者テニス同様※館内会場	5	16
4	屋内ステップテニス	冬	2月13日～3月13日	木	10:00～11:40	5回	15歳以上 (中学生除く)	10名	参加料 5,000円	ステップテニス同様※館内会場	0	0
5	ルーシーダットン	春	4月16日～6月18日	火	10:00～11:30	各10回	15歳以上 (中学生除く)	各50名	参加料 2,500円 入場料(1回) 100円	タイに伝わるヨガエクササイズの基本技術を習得します。	53	420
		夏	7月2日～9月24日								60	434
		秋	10月8日～12月10日								64	489
		冬	1月7日～3月18日								57	425
6	ボディメイクフィットネス	春	4月17日～6月19日	水	10:00～10:45	各10回	15歳以上 (中学生除く)	各50名	参加料 2,000円 1回参加券 300円 クーポン春 1,800円 クーポン冬 1,500円 入場料(1回) 100円	基礎体力向上を目的とした体づくりのためのフィットネス運動。リズム運動、チューブ・ダンベルエクササイズ等を行います。	68	188
		夏	7月10日～9月18日								33	174
		秋	10月9日～12月11日								64	214
		冬	1月8日～3月12日								68	254
7	ボクシングエクササイズ	春	4月17日～6月19日	水	11:00～11:45	各10回	15歳以上 (中学生除く)	各50名	参加料 2,000円 1回参加券 300円 クーポン春 1,800円 クーポン冬 1,500円 入場料(1回) 100円	音楽に合わせて、格闘技の動作を取り入れた有酸素運動を行い、運動不足、ストレス発散に最適なプログラムです。	77	261
		夏	7月10日～9月18日								55	187
		秋	10月9日～12月11日								55	195
		冬	1月8日～3月12日								56	212
8	ストレッチヨガ (午前)	春	4月18日～6月27日	木	10:00～10:45	各10回	15歳以上 (中学生除く)	各50名	参加料 2,000円 1回参加券 300円 クーポン冬 1,500円 入場料(1回) 100円	ヨガとストレッチを組み合わせるエクササイズ。	56	182
		夏	7月11日～9月19日								26	114
		秋	10月10日～12月12日								36	112
		冬	1月9日～3月13日								51	126
9	エアロビクス & 骨盤ダンス (午前)	春	4月18日～6月27日	木	11:00～11:45	各10回	15歳以上 (中学生除く)	各50名	参加料 2,000円 1回参加券 300円 クーポン春 1,800円 クーポン冬 1,500円 入場料(1回) 100円	音楽に合わせた楽しいエアロビクスダンスと、骨盤の動きを中心とした骨盤ダンスでウエストを引き締めます。	86	278
		夏	7月11日～9月19日								65	220
		秋	10月10日～12月12日								59	212
		冬	1月9日～3月13日								81	234
10	初心者太極拳	前	4月12日～9月13日	金	10:00～11:30	各20回	15歳以上 (中学生除く)	各50名	参加料 4,000円 入場料(1回) 100円	基本技術の習得を目指します。	18	225
		後	10月11日～2月28日								20	280
11	中高齢者のための健康	春	4月18日～6月27日	木	13:30～14:30	各10回	50歳以上	各50名	参加料 500円 入場料(1回) 100円	筋力トレーニングやレクリエーションなどの、健康の維持・増進を目的とした運動を楽しく行います。	45	338
		夏	7月11日～9月19日								37	267
		秋	10月10日～12月12日								34	244
		冬	1月9日～3月13日								40	302
12	ベビーダンス	春	5月10日～5月24日	金	13:30～15:00	各3回	幼児と保護者 (首が座るころから3歳くらいまで)	各20組	参加料 3,000円 (1回毎1,000円) 入場料なし	赤ちゃんを抱っこして、リズムダンスやストレッチ、触れ合い等のスキンシップを行います。	51	102
		夏	7月5日～7月19日								35	70
		秋	10月4日～10月18日								17	34
		冬	2月28日～3月14日								14	28
13	みんなでヒップホップ 無料体験会	春	4月9日	火	17:30～18:30	1回	小学生以上	50名	無料	みんなでヒップホップの無料体験会	13	13
14	みんなでヒップホップ	春	5月14日～6月11日	火	17:30～18:30	各5回	小学生以上	各50名	参加料 1,000円 入場料(1回) 100円	大人も子供もみんなで楽しむヒップホップダンスです。	19	87
		夏	7月2日～8月6日								29	126
		秋	10月1日～10月29日								24	97
		冬	2月18日～3月18日								20	89
15	体力測定 & トレーニング入門	春	曜日は月毎に設定 (前月南区だより掲載)	火	14:00～16:00	月4回	15歳以上 (中学生除く)	各2組	参加料 なし 入場料(1回) 100円	体力測定を実施し、コンピューターによる体力診断、プログラムの作成。初心者へのトレーニング講習を行う。	12	12
		夏									9	9
		秋									14	14
		冬									11	11
16	ストレッチヨガ 無料体験会	春	4月9日	火	19:00～19:45	1回	15歳以上 (中学生除く)	50名	無料	ストレッチヨガの無料体験会	36	36
17	ストレッチヨガ (夜)	春	4月16日～6月18日	火	19:00～19:45	各10回	15歳以上 (中学生除く)	各50名	参加料 2,000円 ペア割①冬 1,500円 ペア割②冬 1,200円 入場料(1回) 100円	ヨガとストレッチを組み合わせるエクササイズ。	36	237
		夏	7月2日～9月24日								26	163
		秋	10月8日～12月10日								43	274
		冬	1月7日～3月18日								28	180

18	エアロピクス&骨盤ダンス 無料体験会	春	4月9日	火	20:00~ 20:45	1回	15歳以上 (中学生除く)	50名	無料	エアロピ&骨盤ダンスの無料体験会	30	30
19	エアロピクス & 骨盤ダンス (夜)	春	4月16日~6月18日	火	20:00~ 20:45	各10回	15歳以上 (中学生除く)	各50名	参加料 2,000円 ペア割①冬 1,500円 ペア割②冬 1,200円 入場料(1回) 100円	音楽に合わせた楽しいエアロピクス ダンスと、骨盤の動きを中心とした 骨盤ダンスでウエストを引き締めま す。	37	261
		夏	7月2日~9月24日								41	298
		秋	10月8日~12月10日								48	339
		冬	1月7日~3月18日								48	354
20	骨盤エクササイズ	春	4月18日~6月27日	木	19:00~ 19:45	各10回	15歳以上 (中学生除く)	各50名	参加料 2,000円 ペア割①冬 1,500円 ペア割②冬 1,200円 入場料(1回) 100円	骨盤がゆがみにくい身体づくりを目 的とした筋力・バランスのトレーニン グを行います。	38	296
		夏	7月11日~9月19日								44	307
		秋	10月10日~12月12日								39	268
		冬	1月9日~3月13日								31	220
21	太極舞 (タイチーダンス)	春	4月18日~6月27日	木	20:00~ 20:45	各10回	15歳以上 (中学生除く)	各50名	参加料 2,000円 クーポン秋 1,500円 ペア割①冬 1,500円 ペア割②冬 1,200円 入場料(1回) 100円	太極拳や中国舞踊の動きを取り入 れたスローフィットネスです。中華風 音楽に合わせて心地良く体を動か していきます。	18	131
		夏	7月11日~9月19日								23	178
		秋	10月10日~12月12日								33	254
		冬	1月9日~3月13日								31	228
22	バレトン	春	4月12日~6月28日	金	19:00~ 19:45	各10回	15歳以上 (中学生除く)	各50名	参加料 2,000円 クーポン秋 1,500円 ペア割①冬 1,500円 ペア割②冬 1,200円 入場料(1回) 100円	バレエを取り入れたエクササイズ。 筋力・柔軟性・心と体の融合を得る ことができます。	21	136
		夏	7月12日~9月20日								25	182
		秋	10月11日~12月13日								35	207
		冬	1月10日~3月14日								26	165
23	ピラティス	春	4月12日~6月28日	金	20:00~ 20:45	各10回	15歳以上 (中学生除く)	各50名	参加料 2,000円 ペア割①冬 1,500円 ペア割②冬 1,200円 入場料(1回) 100円	健康的でスリムになりたいという方 に骨盤の歪みや体幹を意識したメ ニューを提供します。	41	297
		夏	7月12日~9月20日								39	256
		秋	10月11日~12月13日								42	272
		冬	1月10日~3月14日								31	192
合計											2,533	13,082