

No.	教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	参加料	内容
1	上級者卓球 (月曜日)	春	4月11日～7月11日	月	10:00～12:00	10回	15歳以上 (中学生は除く)	30名	6,600円	基本技術の応用クラスです。ワンポイントアドバイスでさらなる上達を目指します。
		秋	9月12日～12月19日			9回			5,900円	
		冬	1月16日～3月13日			7回			4,600円	
2	中級者卓球	春	4月11日～7月11日	月	13:00～15:00	10回	15歳以上 (中学生は除く)	30名	6,600円	基本的な動作ができ、さらに上達を目指す方のクラスです。ワンポイントアドバイスで上達を目指します。
		秋	9月12日～12月19日			9回			5,900円	
		冬	1月16日～3月13日			7回			4,600円	
3	初級者卓球	春	4月12日～6月28日	火	10:00～12:00	10回	15歳以上 (中学生は除く)	30名	6,600円	基本動作の練習を行いながら、仲良く楽しくレベルアップを目指します。
		秋	9月13日～12月6日			10回			6,600円	
		冬	1月10日～3月14日			10回			6,600円	
4	いきいき健康	春	4月14日～6月30日	木	13:30～14:50	10回	45歳以上	50名	2,800円	高齢者向けのやさしい強度で運動を行います。分かりやすい内容なので、運動が苦手な方でも安心してご参加いただけます。健康の維持に最適な教室です。
		秋	9月15日～11月24日			10回			2,800円	
		冬	1月12日～3月30日			10回			2,800円	
5	健幸サポート トレーニング	春	4月15日～6月24日	金	9:40～10:50	10回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	2,800円	ストレッチ・筋力トレーニング・ウォーキングを行い、健康寿命を延ばすための健康づくりをサポートします。
		秋	9月16日～12月16日			10回			2,800円	
		冬	1月13日～3月24日			10回			2,800円	
6	上級者卓球 (金曜日)	春	4月15日～6月24日	金	10:00～12:00	10回	15歳以上 (中学生は除く)	30名	6,600円	基本技術の応用クラスです。ワンポイントアドバイスでさらなる上達を目指します。
		秋	9月16日～12月16日			10回			6,600円	
		冬	1月13日～3月24日			10回			6,600円	
7	初心者入門 バウンデテニス	春	4月15日～6月24日	金	13:00～15:00	10回	15歳以上 (中学生は除く)	30名	6,600円	ラケットの握り方から、基本的なラケット操作の練習を行います。試合ができるまでを目指します。
		秋	9月16日～12月16日			10回			6,600円	
		冬	1月13日～3月24日			10回			6,600円	
8	カラダにやさしいヨガ	春	4月12日～6月28日	火	18:45～19:45	8回	15歳以上 (中学生は除く)	40名	3,500円	筋肉を気持ちよく伸ばしたり、関節の柔軟性を向上させます。初心者の方も気軽に参加できます。
		秋	9月13日～12月20日			10回			4,400円	
		冬	1月10日～3月14日			8回			3,500円	
9	エアロビクス (夜)	春	4月12日～6月28日	火	20:00～21:00	8回	15歳以上 (中学生は除く)	60名	3,500円	インストラクターの明るい声と音楽に合わせて楽しくからだを動かす有酸素運動です。
		秋	9月13日～12月20日			10回			4,400円	
		冬	1月10日～3月14日			8回			3,500円	
10	ヨガ (午前)	春	4月13日～6月29日	水	10:00～11:00	8回	15歳以上 (中学生は除く)	50名	3,500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。
		秋	9月14日～12月14日			10回			4,400円	
		冬	1月11日～3月15日			8回			3,500円	

No.	教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	参加料	内容
11	ソフト エアロビクス	春	4月13日～6月29日	水	13:15 ～ 14:15	8回	15歳以上 (中学生は除く)	60名	3,500円	難易度、運動強度の低い (ローインパクト)エアロビ クスダンスで日頃の運動 不足の解消とストレスを発 散しましょう。
		秋	9月14日～12月14日			10回			4,400円	
		冬	1月11日～3月15日			8回			3,500円	
12	脂肪燃焼プログラム ～入門編～	春	4月13日～6月29日	水	14:30 ～ 15:30	8回	15歳以上 (中学生は除く)	50名	3,500円	脂肪燃焼しやすい体を作 るためのHIITトレーニング プログラム入門編です。
		秋	9月14日～12月14日			10回			4,400円	
		冬	1月11日～3月15日			8回			3,500円	
13	キッズホップ	春	4月13日～6月29日	水	16:45 ～ 17:45	8回	小学生	30名	2,600円	小学生対象にヒップホップ を中心としたダンスを楽し みリズム感を養います。
		秋	9月14日～12月14日			10回			3,300円	
		冬	1月11日～3月15日			8回			2,600円	
14	ヨガ (夜)	春	4月13日～6月29日	水	18:40 ～ 19:40	8回	15歳以上 (中学生は除く)	40名	3,500円	様々なポーズを呼吸に合 わせ流れるように行うヨガ の基本クラス。
		秋	9月14日～12月14日			10回			4,400円	
		冬	1月11日～3月15日			8回			3,500円	
15	ボクシング エクササイズ (夜)	春	4月13日～6月29日	水	20:00 ～ 21:00	8回	15歳以上 (中学生は除く)	40名	3,500円	音楽に合わせてパンチを します。日頃のストレス発 散にはオススメです。
		秋	9月14日～12月14日			10回			4,400円	
		冬	1月11日～3月15日			8回			3,500円	
16	脂肪燃焼プログラム ～Burning up～	春	4月14日～6月30日	木	10:00 ～ 11:00	8回	15歳以上 (中学生は除く)	50名	3,500円	インストラクターの明るい 声と音楽に合わせて楽しく からだを動かす有酸素運 動です。心肺機能を高め、 脂肪の燃焼・代謝効果 があります。
		秋	9月15日～12月15日			10回			4,400円	
		冬	1月12日～3月16日			9回			4,000円	
17	ラテン健康ダンス	春	4月14日～6月30日	木	11:30 ～ 12:30	8回	15歳以上 (中学生は除く)	40名	3,500円	明るく陽気なラテンの曲に 合わせてステップを踏み ながら、お腹やウエスト周 りを効果的に絞込むダン スエクササイズです。
		秋	9月15日～12月15日			10回			4,400円	
		冬	1月12日～3月16日			9回			4,000円	
18	太極拳	春夏	4月11日～7月11日	月	9:30 ～ 11:00	10回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	3,900円	奥が深い太極拳に触れな がら継続してからだを動 かし健康づくりに役立てま しょう。
		秋冬	9月12日～3月13日			16回			6,200円	
19	ベーシックステップ (初級者向け)	春	4月11日～7月11日	月	11:30 ～ 12:30	10回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	5,500円	ステップ台と呼ばれる踏 み台を使って、音楽に合 わせながらからだに無理 な負荷をかけずに昇降運 動を行うエクササイズで す。
		秋	9月12日～12月19日			9回			5,000円	
		冬	1月16日～3月13日			7回			3,900円	
20	骨盤調整 エクササイズ	春	4月11日～7月11日	月	13:00 ～ 14:00	10回	15歳以上 (中学生は除く)	20名	5,500円	骨盤がゆがみにくいから だづくりを目的とした筋 力・バランスのトレーニ ングをおこないます。
		秋	9月12日～12月19日			8回			4,400円	
		冬	1月16日～3月13日			7回			3,900円	

No.	教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	参加料	内容
21	骨盤リセット	春	4月11日～7月11日	月	19:30 ～ 20:30	10回	15歳以上 (中学生は除く)	20名	5,500円	骨盤・背中まわりの筋肉をゆっくり動かしながら、ゆがみを調整していきます。骨盤をリセットし健康的なからだ作りを目指しましょう。
		秋	9月12日～12月19日			9回			5,000円	
		冬	1月16日～3月13日			7回			3,900円	
22	フラダンス (午前)	春	4月12日～6月28日	火	11:30 ～ 12:30	10回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	5,500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13日～12月6日			10回			5,500円	
		冬	1月10日～3月14日			10回			5,500円	
23	ピラティス (夜)	春	4月12日～6月28日	火	18:45 ～ 19:45	10回	15歳以上 (中学生は除く)	20名	5,500円	胸式呼吸でゆったりとした様々な動作を行います。からだの奥深くにある筋肉(コア)を動かし、健康的でしなやかなからだを手に入れましょう。
		秋	9月13日～12月13日			10回			5,500円	
		冬	1月10日～3月14日			10回			5,500円	
24	フローヨガ	春	4月12日～6月28日	火	20:00 ～ 21:00	10回	15歳以上 (中学生は除く)	20名	5,500円	流れるようにさまざまなポーズを動きを止めずに行うヨガです。
		秋	9月13日～12月13日			10回			5,500円	
		冬	1月10日～3月14日			10回			5,500円	
25	からだ調整 エクササイズ	春	4月13日～7月6日	水	10:00 ～ 11:00	10回	15歳以上 (中学生は除く)	20名	5,500円	ご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を行います。
		秋	9月14日～12月14日			10回			5,500円	
		冬	1月11日～3月15日			10回			5,500円	
26	背骨 コンディショニング	春	4月13日～7月6日	水	11:30 ～ 12:30	10回	15歳以上 (中学生は除く)	20名	5,500円	誰でも出来る簡単な動きで背骨の歪みを整え、心身の不調を改善するプログラムです。
		秋	9月14日～12月14日			10回			5,500円	
		冬	1月11日～3月22日			10回			5,500円	
27	バレトン ソール・シンセシス	春	4月13日～7月6日	水	13:00 ～ 13:45	10回	15歳以上 (中学生は除く)	20名	5,500円	フィットネス、バレエ、ヨガの要素を組み合わせた動きで体幹を鍛え、しなやかで美しいからだを目指します。
		秋	9月14日～12月14日			10回			5,500円	
		冬	1月11日～3月15日			10回			5,500円	
28	リンパケアストレッチ	春	4月13日～7月6日	水	14:00 ～ 14:45	10回	15歳以上 (中学生は除く)	20名	5,500円	『リンパを活性化すること』にこだわった独自のセルフ美容整体メソッドです。
		秋	9月14日～12月14日			10回			5,500円	
		冬	1月11日～3月15日			10回			5,500円	
29	身体ほぐほぐ ストレッチヨガ	春	4月14日～7月7日	木	10:15 ～ 11:15	10回	15歳以上 (中学生は除く)	20名	5,500円	ボール・テニスボールも使いながら身体のゆがみや柔軟性などを高めていきます。
		秋	9月15日～11月24日			10回			5,500円	
		冬	1月12日～3月30日			10回			5,500円	
30	ヨガ&ピラティス	春	4月14日～7月7日	木	11:30 ～ 12:30	10回	15歳以上 (中学生は除く)	20名	5,500円	ヨガとピラティスを組み合わせるエクササイズです。
		秋	9月15日～11月24日			10回			5,500円	
		冬	1月12日～3月30日			10回			5,500円	

No.	教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	参加料	内容
31	木曜フラダンス (夜)	春	4月14日～6月30日	木	19:30 ～ 20:30	10回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	5,500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15日～11月24日			10回			5,500円	
		冬	1月12日～3月30日			10回			5,500円	
32	ピラティス (午前)	春	4月15日～6月24日	金	9:30 ～ 10:30	10回	15歳以上 (中学生は除く)	20名	5,500円	胸式呼吸でゆったりとした様々な動作を行います。からだの奥深くにある筋肉(コア)を動かし、健康的でしなやかなからだを手に入れましょう。
		秋	9月16日～12月16日			10回			5,500円	
		冬	1月13日～3月24日			9回			5,000円	
33	ゆったり健康	春	4月15日～6月24日	金	13:30 ～ 14:30	10回	65歳以上	25名	2,200円	主に椅子に座って出来るゆったりピククスという有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせた運動を行います。
		秋	9月16日～12月16日			10回			2,200円	
		冬	1月13日～3月24日			10回			2,200円	
34	金曜フラダンス (夜)	春	4月15日～6月24日	金	18:45 ～ 19:45	10回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	5,500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16日～12月16日			8回			4,400円	
		冬	1月13日～3月24日			8回			4,400円	
35	タヒチアンダンス	春	4月15日～6月24日	金	20:00 ～ 21:00	10回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	5,500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16日～12月16日			8回			4,400円	
		冬	1月13日～3月24日			8回			4,400円	
36	英語 de 親子ヨガ	春	5月18日～6月22日	水	13:00 ～ 13:45	5回	1～4歳未満 のお子様を 持つ母親	8組	3,300円	1歳以上の未就学児と一緒に参加できる親子向けのヨガ教室です。英語を使用しながら楽しくからだを動かします。
		秋	10月12日～11月30日			5回			3,300円	
		冬	2月1日～3月1日			5回			3,300円	
37	ヨガ (午前) 短期コース	春		金	10:00 ～ 11:00		15歳以上 (中学生は除く)	8名		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。
		夏	7月20日～8月10日			4回			2,600円	
		秋								
		冬								
38	健康倶楽部	春夏	4月5日～6月28日	火	13:30～ 15:30	12回	40歳以上	8名	16,500円 入場料(1回) 大人250円 65歳以上100円	生活習慣病予備軍の方を対象に、医療機関と連携して効果的な運動指導を行う。
		秋冬	10月4日～12月27日			12回				
39	トレーニング 入門講習会	通年	曜日・時間は月毎に変更			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	トレーニングマシンの使い方や、その人にあったトレーニングメニューの提供をします。
40	体力測定	通年	曜日・時間は月毎に変更			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評価します。

No.	イベント・大会名			日程	時間	対象	定員	参加料	内容	
1	ズンバ	春	5月11日～6月29日	水	11:30 ～ 12:30	6回	15歳以上 (中学生は除く)	60名	各回500円	ストレス発散に最適なラテンのリズムに合わせたダンスエクササイズ。
		秋	9月21日～11月30日			7回			各回500円	
		冬	1月18日～3月15日			7回			各回500円	