

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	10	日	~	7	月	3	日	30名	6,400円	基本技術のさらなる応用を 図るコース型スクール			
		秋	9	月	11	日	~	12	月	11	日		10:00 ~ 12:00		7回	15歳以上 (中学生は除く)	5,000円
		冬	1	月	15	日	~	3	月	11	日		5回		3,600円		
2	中級者卓球	春	4	月	10	日	~	7	月	3	日	30名	6,400円	基本的な動作ができ、さら に上達を目指すコース型 スクール			
		秋	9	月	11	日	~	12	月	11	日		13:00 ~ 15:00		7回	15歳以上 (中学生は除く)	5,000円
		冬	1	月	15	日	~	3	月	11	日		5回		3,600円		
3	初級者卓球	春	4	月	11	日	~	6	月	27	日	30名	6,400円	基本動作の練習を行う コース型スクール			
		秋	9	月	12	日	~	11	月	21	日		10:00 ~ 12:00		10回	15歳以上 (中学生は除く)	7,200円
		冬	1	月	16	日	~	3	月	5	日		8回		5,700円		
4	いきいき健康	春	4	月	13	日	~	6	月	29	日	50名	3,000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	14	日	~	11	月	16	日		13:30 ~ 14:30		9回	45歳以上	2,700円
		冬	1	月	18	日	~	3	月	7	日		8回		2,400円		
5	健幸サポート トレーニング	春	4	月	14	日	~	6	月	30	日	30名	2,400円	毎回、筋力トレーニングと ウォーキングを実施する 運動プログラム			
		秋	9	月	15	日	~	11	月	24	日		9:40 ~ 10:40		7回	15歳以上 (中学生は除く)	2,100円
		冬	1	月	12	日	~	3	月	1	日		7回		2,100円		
6	上級者卓球 (金曜日)	春	4	月	21	日	~	6	月	30	日	30名	5,000円	基本技術のさらなる応用を 図るコース型スクール			
		秋	9	月	15	日	~	12	月	1	日		10:00 ~ 12:00		7回	15歳以上 (中学生は除く)	5,000円
		冬	1	月	12	日	~	3	月	8	日		6回		4,300円		
7	初心者入門 バウンドテニス	春	4	月	14	日	~	6	月	30	日	40名	5,700円	全くの初心者から対応の コース型スクール			
		秋	9	月	15	日	~	12	月	1	日		13:00 ~ 15:00		7回	15歳以上 (中学生は除く)	5,000円
		冬	1	月	12	日	~	3	月	8	日		6回		4,300円		
8	はじめてエアロ	春	4	月	11	日	~	6	月	13	日	60名	3,800円	音楽に合わせて楽しく体を 動かす有酸素運動			
		秋	9	月	12	日	~	11	月	21	日		20:00 ~ 21:00		9回	15歳以上 (中学生は除く)	4,300円
		冬	1	月	16	日	~	3	月	5	日		8回		3,800円		
9	カラダにやさしいヨガ	春	4	月	11	日	~	6	月	13	日	60名	3,800円	筋肉を気持ちよく伸ばし関 節の柔軟性向上を図る、 やさしいヨガ			
		秋	9	月	12	日	~	11	月	21	日		18:45 ~ 19:45		9回	15歳以上 (中学生は除く)	4,300円
		冬	1	月	16	日	~	3	月	5	日		8回		3,800円		
10	ヨガ (午前)	春	4	月	12	日	~	6	月	14	日	60名	3,800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	13	日	~	11	月	15	日		10:00 ~ 11:00		8回	15歳以上 (中学生は除く)	3,800円
		冬	1	月	17	日	~	2	月	28	日		7回		3,300円		

No.	教室名	期	期間	曜日	時間	8	対象	定員	参加料	内容
11	ズンバ	春	4月12日～5月24日	水	11:30 ～ 12:15	3回	15歳以上 (中学生は除く)	60名	1,400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13日～11月15日			8回			3,800円	
		冬	1月17日～2月28日			7回			3,300円	
12	ソフト エアロビクス	春	4月12日～6月14日	水	13:15 ～ 14:15	8回	15歳以上 (中学生は除く)	70名	3,800円	難易度、運動強度の低い(ローインパクト)有酸素運動
		秋	9月13日～11月15日			8回			3,800円	
		冬	1月17日～2月28日			7回			3,300円	
13	脂肪燃焼プログラム ～入門編～	春	4月12日～6月14日	水	14:45 ～ 15:45	8回	15歳以上 (中学生は除く)	50名	3,800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13日～11月15日			8回			3,800円	
		冬	1月17日～2月28日			7回			3,300円	
14	キッズホップ	春	4月12日～6月14日	水	16:45 ～ 17:45	8回	小学生	40名	2,800円	小学生対象のヒップホップを中心としたダンス
		秋	9月13日～11月15日			8回			2,800円	
		冬	1月17日～2月28日			7回			2,500円	
15	ヨガ (夜)	春	4月12日～6月14日	水	18:40 ～ 19:40	8回	15歳以上 (中学生は除く)	40名	3,800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13日～11月15日			8回			3,800円	
		冬	1月17日～2月28日			7回			3,300円	
16	ボクシング エクササイズ (夜)	春	4月12日～6月14日	水	20:00 ～ 21:00	8回	15歳以上 (中学生は除く)	45名	3,800円	格闘技の要素を含んだ有酸素運動
		秋	9月13日～11月15日			8回			3,800円	
		冬	1月17日～2月28日			7回			3,300円	
17	ラテン健康ダンス	春	4月13日～6月29日	木	11:30 ～ 12:30	9回	15歳以上 (中学生は除く)	40名	4,300円	お腹やウエスト周りを効果的に絞り込むダンスエクササイズ
		秋	9月14日～11月16日			8回			3,800円	
		冬	1月18日～3月7日			8回			3,800円	
18	太極拳	春夏	4月10日～7月3日	月	9:30 ～ 11:00	9回	15歳以上 (中学生は除く)	30名	3,700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11日～3月4日			14回			5,800円	
19	ベーシックステップ (初級者向け)	春	4月10日～7月3日	月	11:30 ～ 12:30	9回	15歳以上 (中学生は除く)	30名	5,400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11日～12月4日			7回			4,200円	
		冬	1月15日～3月4日			5回			3,000円	
20	骨盤調整 エクササイズ	春	4月17日～7月3日	月	13:00 ～ 14:00	8回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	4,800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11日～12月4日			7回			4,200円	
		冬	1月15日～3月4日			5回			3,000円	

No.	教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	参加料	内容
21	骨盤リセット	春	4月10日～7月3日	月	19:30 ～ 20:30	9回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	5,400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11日～12月4日			7回			4,200円	
		冬	1月15日～3月4日			5回			3,000円	
22	フラダンス (午前)	春	4月11日～6月27日	火	11:30 ～ 12:30	10回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	6,000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～11月21日			10回			6,000円	
		冬	1月16日～3月5日			8回			4,800円	
23	ピラティス (夜)	春	4月11日～6月27日	火	18:45 ～ 19:45	10回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	6,000円	胸式呼吸でゆったりとした様々な動作を行うインナーマッスルトレーニング
		秋	9月12日～12月21日			10回			6,000円	
		冬	1月16日～3月5日			8回			4,800円	
24	脂肪燃焼プログラム ～Burning up～	春	4月11日～6月27日	木	20:00 ～ 21:00	10回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	6,000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12日～12月21日			10回			6,000円	
		冬	1月16日～3月5日			8回			4,800円	
25	からだ調整 エクササイズ	春	4月12日～6月28日	水	10:00 ～ 11:00	10回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	6,000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13日～11月22日			10回			6,000円	
		冬	1月17日～2月28日			7回			4,200円	
26	背骨 コンディショニング	春	4月12日～6月21日	水	11:30 ～ 12:30	10回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	6,000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13日～11月22日			10回			6,000円	
		冬	1月17日～2月28日			7回			4,200円	
27	バレトン ソール・シンセシス	春	4月12日～6月28日	水	13:00 ～ 13:45	10回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	6,000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13日～11月22日			9回			5,400円	
		冬	1月17日～2月28日			7回			4,200円	
28	骨盤ヨガ	春	4月12日～6月28日	水	13:00 ～ 13:45	10回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	6,000円	骨盤まわりを意識し全身の筋肉をほぐしたり強化したりできるヨガ
		秋	9月13日～11月22日			9回			5,400円	
		冬	1月17日～2月28日			7回			4,200円	
29	身体ほぐほぐ ストレッチヨガ	春	4月13日～6月29日	木	10:15 ～ 11:15	9回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	5,400円	ボール・テニスボールを使い身体をほぐしたり柔軟性を高める運動プログラム
		秋	9月14日～12月7日			10回			6,000円	
		冬	1月18日～3月7日			8回			4,800円	
30	ヨガ&ピラティス	春	4月13日～6月29日	木	11:30 ～ 12:30	9回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	5,400円	ピラティスとヨガを組み合わせて行うエクササイズ
		秋	9月14日～12月7日			10回			6,000円	
		冬	1月18日～3月7日			8回			4,800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13日～6月29日	木	19:30 ～ 20:30	10回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	6,000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14日～11月7日			10回			6,000円	
		冬	1月18日～3月7日			8回			4,800円	
32	ピラティス (午前)	春	4月14日～6月23日	金	9:45 ～ 10:45	7回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	4,200円	胸式呼吸でゆったりとした様々な動作を行うインナーマッスルトレーニング
		秋	9月15日～12月1日			10回			6,000円	
		冬	1月12日～3月8日			7回			4,200円	
33	ゆったり健康	春	4月14日～6月23日	金	13:30 ～ 14:30	7回	65歳以上	25名	1,600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15日～12月1日			7回			1,600円	
		冬	1月12日～3月8日			6回			1,400円	
34	金曜フラダンス (夜)	春	4月14日～6月23日	金	18:45 ～ 19:45	7回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	4,200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～12月1日			7回			4,200円	
		冬	1月12日～3月8日			6回			3,600円	
35	タヒチアダンス	春	4月14日～6月23日	金	20:00 ～ 21:00	7回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	4,200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15日～12月1日			7回			4,200円	
		冬	1月12日～3月8日			6回			3,600円	
36	産後ママヨガ	春	5月17日～6月21日	水	13:00 ～ 13:45	5回	1～4歳未満のお子様を持つ母親	12組	3,300円	英語を使用しながら楽しく身体を動かす親子向けのヨガ
		秋	10月11日～11月15日			5回			3,300円	
		冬	2月7日～3月6日			5回			3,300円	
37	ヨガ (午前) 短期コース	春		水	10:00 ～ 11:00	回	15歳以上 (中学生は除く)	20名	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。
		夏	7月19日～8月9日			4回			2,600円	
		秋				回			円	
		冬				回			円	
38	健康倶楽部	春夏	4月11日～6月27日	火	13:30～ 15:30	12回	40歳以上	8名	18,000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、効果的な運動指導を行うトレーニングプログラム
		秋冬	10月10日～12月26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	初心者向けトレーニングマシン使用方法の講習会
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5段階で評価する測定会

No.	イベント・大会名				日程	時間	対象	定員	参加料	内容			
1	親子プレイタイム	春					水・木	10:00 ～ 11:30	月1回	幼児と その保護者	50名	保護者のみ 参加料(1回) 300円	親子で楽しく行うリズム体 操や運動遊び
		秋	9/6										
		冬	1/11										
2	クリスマス 親子プレイタイム	春					12月	10:00 ～ 11:30	1回	幼児と その保護者	100名	保護者のみ 参加料(1回) 300円	親子で楽しく行うリズム体 操や運動遊び。クリスマス 特別版
		秋	12月22日	～	12月22日								
		冬											
3	夏休みだよ！ わくわくスポーツ タイム	夏	7月31日	～	8月31日	夏休 み	13:30～ 15:00	1回	小学生	50名	各回200円	楽しく体を動かすスポーツ レクリエーションプログラ ム	
		夏	8月1日	～	8月1日			1回			各回200円		
		夏	8月3日	～	8月3日			1回			各回200円		