

No.	教室名	期	期間				曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容				
1	太極拳	前	4	月	16	日	～	9	月	3	日	11:00 ～ 13:00	13回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 4,550円	太極拳の基本動作を学び、健康づくりに役立てましょう。初心者でも安心して参加できます。
		後	10	月	1	日	～	3	月	25	日		15回			参加料 5,250円	
2	ベーシックステップ (初級者向け)	春	4	月	16	日	～	7	月	30	日	11:30 ～ 12:30	10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 5,000円	ステップ台と呼ばれる踏み台を使って、音楽に合わせてながら体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	10	月	1	日	～	12	月	17	日		8回			参加料 4,000円	
		冬	1	月	7	日	～	3	月	25	日		7回			参加料 3,500円	
3	骨盤調整 エクササイズ	春	4	月	16	日	～	7	月	30	日	13:30 ～ 14:30	10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 5,000円	骨盤・背中まわりの筋肉をゆっくり動かしながら歪みを調整していきます。ポディーラインの修正やぽっこりお腹改善に効果あります。
		秋	10	月	1	日	～	12	月	17	日		8回			参加料 4,000円	
		冬	1	月	7	日	～	3	月	25	日		7回			参加料 3,500円	
4	ダンス エアロビクス	春	4	月	16	日	～	7	月	30	日	14:45 ～ 15:45	10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 5,000円	ダンスエアロでは力強い直線的な動きだけでなく、柔らかな曲線の動きを取り入れながら音楽に合わせて動く、脂肪燃焼効果の期待できるエクササイズです。
		秋	10	月	1	日	～	12	月	17	日		8回			参加料 4,000円	
		冬	1	月	7	日	～	3	月	25	日		7回			参加料 3,500円	
5	骨盤リセット	春	4	月	16	日	～	7	月	30	日	19:30 ～ 20:30	10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 5,000円	骨盤の歪みを正常な形に戻す運動を行います。ポディーラインの修正やぽっこりお腹改善に効果あります。
		秋	10	月	1	日	～	12	月	17	日		8回			参加料 4,000円	
		冬	1	月	7	日	～	3	月	25	日		7回			参加料 3,500円	
6	フラダンス(午前)	春	4	月	17	日	～	6	月	19	日	11:30 ～ 12:30	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 5,000円	入門クラスのフラダンスでハワイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かします。
		秋	9	月	18	日	～	11	月	20	日						
		冬	1	月	15	日	～	3	月	19	日						
7	ピラティス(夜)	春	4	月	17	日	～	6	月	19	日	18:45 ～ 19:45	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 5,000円	体の奥深くにある筋肉(コア)を意識しながら体を動かして、健康的でしなやかな体を目指します。
		秋	9	月	18	日	～	11	月	20	日						
		冬	1	月	15	日	～	3	月	19	日						
8	からだリセットヨガ	春	4	月	17	日	～	6	月	19	日	20:00 ～ 21:00	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 5,000円	簡単なヨガのポーズを行い、知らず知らずのうちに溜め込んでいる疲れやストレスをリセットさせます。
		秋	9	月	18	日	～	11	月	20	日						
		冬	1	月	15	日	～	3	月	19	日						
9	DANCE BOX	春	5	月	8	日	～	7	月	31	日	17:20 ～ 18:10	各10回	小学生	各30名	参加料 8,000円	avex 独自の『3 か月完結型のダンス振り付けプログラム』です。課題曲はavexのヒット楽曲を使用しているため、未経験者でも曲に合わせて楽しく振付を覚えることができます。
		秋	9	月	11	日	～	11	月	27	日						
		冬	1	月	8	日	～	3	月	26	日						
10	ルーシーダットン	春	4	月	10	日	～	7	月	10	日	18:40 ～ 19:40	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各40名	参加料 4,000円	体の歪みを整える、タイ式のヨガ。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。
		秋	9	月	11	日	～	11	月	27	日						
		冬	1	月	8	日	～	3	月	26	日						
11	EZ DO DANCERCIZE (火曜日)	春	4	月	10	日	～	7	月	10	日	20:00 ～ 21:00	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各60名	参加料 6,000円	メガヒットしたあのエクササイズ!!ダンスで楽しくシェイプアップしたい人、これからダンスを始めてみたい人、運動不足を解消したい人、ストレスを解消したい人にオススメです。
		秋	9	月	11	日	～	11	月	27	日						
		冬	1	月	8	日	～	3	月	26	日						
12	ヨガ(午前)	春	4	月	11	日	～	7	月	11	日	10:00 ～ 11:00	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各80名	参加料 4,000円	ヨガの基本技術を習得し健康増進を図る。
		秋	9	月	12	日	～	11	月	28	日						
		冬	1	月	9	日	～	3	月	13	日						
13	幼児体操	春	4	月	11	日	～	7	月	11	日	9:45～ 11:15	各10回	ヨガ参加者の子 (1歳以上の未就学児)	各6名	保育料 7,000円 (1人)	幼児体操教室
		秋	9	月	12	日	～	11	月	28	日						
		冬	1	月	9	日	～	3	月	13	日						
14	ズンバ	春	4	月	11	日	～	7	月	11	日	11:30 ～ 12:30	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各80名	参加料 4,000円	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。
		秋	9	月	12	日	～	11	月	28	日						
		冬	1	月	9	日	～	3	月	13	日						
15	幼児体操	春	4	月	11	日	～	7	月	11	日	11:15～ 12:45	各10回	ズンバ参加者の子 (1歳以上の未就学児)	各6名	保育料 7,000円 (1人)	幼児体操教室
		秋	9	月	12	日	～	11	月	28	日						
		冬	1	月	9	日	～	3	月	13	日						

No.	教室名	期	期間				曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容				
16	ソフト エアロビクス	春	4	月	11	日	～	7	月	11	日	13:15 ～ 14:15	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各80名	参加料 4,000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	12	日	～	11	月	28	日						
		冬	1	月	9	日	～	3	月	13	日						
17	EZ DO DANCERCIZE (水曜日)	春	4	月	11	日	～	7	月	11	日	14:30 ～ 15:30	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各60名	参加料 6,000円	メガヒットしたあのエクササイズ!!ダンスで楽しくシェイプアップしたい人、これからダンスを始めてみたい人、運動不足を解消したい人、ストレスを解消したい人にオススメです。
		秋	9	月	12	日	～	11	月	28	日						
		冬	1	月	9	日	～	3	月	13	日						
18	キッズホップ	春	4	月	11	日	～	7	月	11	日	16:45 ～ 17:45	各10回	小学生	各30名	参加料 3,000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	12	日	～	11	月	28	日						
		冬	1	月	9	日	～	3	月	13	日						
19	ヨガ(夜)	春	4	月	11	日	～	7	月	11	日	18:40 ～ 19:40	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各40名	参加料 4,000円	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。誰れでも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。
		秋	9	月	12	日	～	11	月	28	日						
		冬	1	月	9	日	～	3	月	13	日						
20	ボクシング エクササイズ (夜)	春	4	月	11	日	～	7	月	18	日	20:00 ～ 21:00	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各80名	参加料 4,000円	格闘技の動きを入れたエクササイズでストレス発散健康増進を図る。
		秋	9	月	12	日	～	11	月	28	日						
		冬	1	月	9	日	～	3	月	13	日						
21	バレトン	春	4	月	18	日	～	6	月	20	日	13:00 ～ 13:45	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各20名	参加料 5,000円	3つ(フィットネス・バレ・ヨガ)要素を組み入れた動きで全身の筋肉バランス・柔軟性・心肺機能の向上を目指しましょう。
		秋	9	月	19	日	～	11	月	21	日						
		冬	1	月	16	日	～	3	月	20	日						
22	コンディショニング フィットネス	春	4	月	18	日	～	6	月	20	日	14:00 ～ 14:45	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各20名	参加料 5,000円	ウェーブスリングを使用したストレッチ及び筋コンディショニングを行い、しなやかな心とからだ作りを目指すトータルコンディショニングプログラムです。
		秋	9	月	19	日	～	11	月	21	日						
		冬	1	月	16	日	～	3	月	20	日						
23	ボールで骨盤調整	春	4	月	19	日	～	6	月	28	日	10:15 ～ 11:15	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 5,000円	エクササイズ用ボールを使って、トレーニングやストレッチを行います。
		秋	9	月	20	日	～	11	月	29	日						
		冬	1	月	17	日	～	3	月	28	日						
24	ヨガ&ピラティス	春	4	月	19	日	～	6	月	28	日	11:30 ～ 12:30	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 5,000円	ヨガとピラティスの融合したエクササイズでしなやかな身体を目指します。
		秋	9	月	20	日	～	11	月	29	日						
		冬	1	月	17	日	～	3	月	28	日						
25	木曜フラダンス(夜)	春	4	月	19	日	～	6	月	28	日	19:30 ～ 20:30	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 5,000円	入門クラスのフラダンスでハワイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かします。
		秋	9	月	20	日	～	11	月	29	日						
		冬	1	月	17	日	～	3	月	28	日						
26	エアロビクス(午前)	春	4	月	12	日	～	7	月	12	日	10:00 ～ 11:00	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各50名	参加料 4,000円	有酸素運動の代表・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	13	日	～	11	月	29	日						
		冬	1	月	10	日	～	3	月	14	日						
27	ラテンダンス エクササイズ	春	4	月	12	日	～	7	月	12	日	11:30 ～ 12:30	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各40名	参加料 4,000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り込むダンスエクササイズです。
		秋	9	月	13	日	～	11	月	29	日						
		冬	1	月	10	日	～	3	月	14	日						
28	いきいき健康	春	4	月	12	日	～	6	月	21	日	13:30 ～ 14:50	各10回	45歳以上	なし	参加料 2,500円	ウォーキング、レクリエーション等、健康の維持増進を目的とした軽運動を行います。
		秋	9	月	6	日	～	11	月	22	日						
		冬	1	月	10	日	～	3	月	14	日						
29	ピラティス(午前)	春	4	月	20	日	～	6	月	29	日	9:45 ～ 10:45	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 5,000円	体の奥深くにある筋肉(コア)を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな体を目指します。
		秋	9	月	21	日	～	12	月	14	日						
		冬	1	月	18	日	～	3	月	29	日						
30	ゆったり健康	春	4	月	20	日	～	6	月	29	日	13:30 ～ 14:30	各10回	65歳以上	各40名	参加料 2,000円	65歳以上の方が対象の健康づくり教室・イスに座った状態で運動を行います。
		秋	9	月	21	日	～	12	月	14	日						
		冬	1	月	18	日	～	3	月	29	日						

No.	教室名	期	期間				曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容					
31	金曜フラダンス(夜)	春	4	月	20	日	～	6	月	29	日	18:45 ～ 19:45	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 5,000円	入門クラスのフラダンスでハワイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かします。	
		秋	9	月	21	日	～	12	月	7	日							
		冬	1	月	18	日	～	3	月	29	日							
32	タヒチアンダンス	春	4	月	20	日	～	6	月	29	日	20:00 ～ 21:00	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 5,000円	音楽に合わせて気持ちよく踊ることで精神的にもリフレッシュできるエクササイズです。	
		秋	9	月	21	日	～	12	月	7	日							
		冬	1	月	18	日	～	3	月	29	日							
33	上級者卓球(月曜日)	春	4	月	9	日	～	7	月	30	日	10:00 ～ 12:00	9回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 5,400円	基本技術の応用クラスです。フンポイントアドバンスでさらなる上達を目指します。	
		秋	10	月	1	日	～	12	月	17	日							
		冬	1	月	7	日	～	3	月	25	日							
34	中級者卓球	春	4	月	9	日	～	7	月	30	日	13:00 ～ 15:00	10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 5,400円	基本的な動作ができ、さらなる上達を目指す方のクラスです。フンポイントアドバンスで上達を目指します。	
		秋	10	月	1	日	～	12	月	17	日							
		冬	1	月	7	日	～	3	月	25	日							
35	初級者卓球	春	4	月	10	日	～	7	月	10	日	10:00 ～ 12:00	12回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 7,200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	11	日	～	11	月	27	日							
		冬	1	月	8	日	～	3	月	19	日							
36	上級者卓球(金曜日)	春	4	月	13	日	～	7	月	13	日	10:00 ～ 12:00	9回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 5,400円	基本技術の応用クラスです。フンポイントアドバンスでさらなる上達を目指します。	
		秋	9	月	7	日	～	10	月	26	日							
		冬	1	月	11	日	～	3	月	29	日							
37	バウンデテニス	春	4	月	13	日	～	6	月	29	日	13:00 ～ 15:00	各11回	15歳以上の 初心者 (中学生は除く)	各30名	参加料 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	7	日	～	12	月	14	日							
		冬	1	月	11	日	～	3	月	29	日							
38	東スポ運動塾 (小学1・2年生)	春	4	月	17	日	～	6	月	19	日	16:45 ～ 17:30	各10回	小学校 1・2年生	各20名	参加料 5,000円	鉄棒やマット運動を通して、筋力やボディーパーランス・運動感覚を養います。また逆上りの習得を目指します。	
		秋	9	月	18	日	～	11	月	20	日							
		冬	1	月	15	日	～	3	月	19	日							
39	東スポ運動塾 (小学3～5年生)	春	4	月	17	日	～	6	月	19	日	17:35 ～ 18:25	各10回	小学校 3～5年生	各20名	参加料 5,000円	鉄棒やマット運動を通して、筋力やボディーパーランス・運動感覚を養います。また逆上りの習得を目指します。	
		秋	9	月	18	日	～	11	月	20	日							
		冬	1	月	15	日	～	3	月	19	日							
40	初心者 クライミング 講習会	春	5	月	22	日	～	6	月	19	日	火 19:15 ～ 20:45	各5回	15歳以上 (中学生は除く)	各18名	参加料 5,000円 (保険料込み) 入場料(1回) 大人300円 65歳以上100円	トップロープ式クライミングの登攀及び確保技術を習得します。	
		秋	10	月	18	日	～	11	月	22	日							木
		冬	2	月	2	日	～	3	月	2	日							土
41	健康倶楽部	春	4	月	10	日	～	6	月	26	日	火 13:30～ 15:30	各12回	40～74歳	各8名	参加料 15,000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、医療機関と連携して効果的な運動指導を行う。	
		秋	10	月	9	日	～	12	月	25	日							
42	英語で親子ヨガ	春	5	月	16	日	～	6	月	13	日	水 13:00 ～ 13:45	各5回	1～4歳未満の お子様を持つ 母親	各12組	参加料 2,500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。	
		秋①	9	月	12	日	～	10	月	17	日							
		秋②	11	月	7	日	～	12	月	5	日							
		冬	2	月	13	日	～	3	月	13	日							
43	ヨガ(午前)	夏	7	月	18	日	～	9	月	5	日	水	10:00～ 11:00	5回	15歳以上 (中学生は除く)	15名	参加料 2,500円	ヨガの基本技術を習得し健康増進を図る。
44	体験ジュニア空手	夏	7	月	30	日	～	8	月	29	日	月・水	17:00～ 18:00	5回	小学生	15名	参加料 2,000円	空手の体験クラスです。
45	夏休みだよ! わくわくスポーツ タイム	夏	8/2、8/3、8/9				木・金	13:30～ 15:00	3回	小学生	30名	参加料 1,500円	球技やニュースポーツを体験し楽しく運動します。					
46	春休みだよ! わくわくスポーツ タイム	冬	3/28、3/29				木・金	13:30～ 15:00	1回	小学生	30名	参加料 1,000円	球技やニュースポーツを体験し楽しく運動します。					
47	トレーニング 入門講習会	通年	曜日・時間は月毎に変更							15歳以上 (中学生を除く)	各5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。					
48	体力測定	通年	曜日・時間は月毎に変更							15歳以上 (中学生を除く)	なし	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。					
49	みんなで遊ぼう!! 親子プレイタイム	通年	月1回(8月・11月は休み) 4/20、5/18、6/15、7/20、9/21、 10/19、12/21、1/18、2/15、3/15				土に 第3 金	10:00 ～ 11:30	月1回	幼児と その保護者	なし	保護者のみ 参加料(1回)300円	親子で楽しくリズム体操や軽運動を行います。					

No.	イベント・大会名	日程	時間	対象	定員	参加料	内容
1	卓球大会(春)	6/30(土)	9:00~ 16:00	公社主催 卓球教室 参加者	各100名	各600円	教室で磨いた技術を試す機会を提供し、利用促進を図るとともに教室参加者同士の交流を深める。
2	卓球大会(秋)	11/24(土)					
3	卓球大会(冬)	2/23(土)					