

No.	教室名	期	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	参加者	延べ参加人数
1	にこにこ健康45	春	木	13:30 ～ 15:00	各10回	45歳以上	なし	参加料 500円 入場料(1回)250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。	57	391
		秋								52	315
		冬								47	349
2	ゆったり健康65	春	金	13:30 ～ 14:30	6回	65歳以上	各40名	参加料 1,200円 入場料込み	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。	38	185
		秋			10回			参加料 2,000円 入場料込み		31	243
		冬			10回			参加料 2,000円 入場料込み		32	220
3	ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	春	火	18:30 ～ 19:30	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,000円 入場料込み	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。	39	259
		秋								32	217
		冬								31	229
4	エアロビクス (夜)	春	火	20:00 ～ 21:00	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,000円 入場料込み	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。	66	485
		秋								66	458
		冬								37	278
5	ヨガ	春	水	10:00 ～ 11:00	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,000円 入場料込み	ヨガの基本技術を習得し健康増進を図る。	108	811
		秋								111	851
		冬								80	624
6	ズンバ	春	水	11:30 ～ 12:30	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,000円 入場料込み	今流行のズンバで脂肪燃焼しましょう。	81	604
		秋								93	711
		冬								77	628
7	幼児体操	春	水	9:45～ 11:15	各10回	ヨガ、ズンバ 参加者の子 (1歳以上の 未就学児)	各15名	参加料 5,000円 入場料込み	幼児体操教室	21	171
		秋		11:15～ 12:45						17	133
		冬		13						111	
8	ソフト エアロビクス	春	水	13:30 ～ 14:30	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,000円 入場料込み	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。	78	594
		秋								77	609
		冬								74	618
9	コアリズム	春	水	14:45 ～ 15:45	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,000円 入場料込み	女性に人気のラテンダンスエクササイズです。腰振りダンスでウエストにくびれを復活させましょう。	35	253
		秋								26	187
		冬								17	143
10	キッズホップ	春	水	16:45 ～ 17:45	各10回	小学生	各40名	参加料 2,500円 入場料込み	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。	35	299
		秋								28	234
		冬								21	194
11	アシュタンガヨガ	春	水	18:30 ～ 19:30	10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,000円 入場料込み	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。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。	70	478
		秋								63	388
		冬								37	258
12	ボクシング エクササイズ	春	水	20:00 ～ 21:00	10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,000円 入場料込み	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。	109	785
		秋								100	712
		冬								89	602
13	エアロビクス (午前)	春	木	10:00 ～ 11:00	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,000円 入場料込み	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。	81	646
		秋								67	535
		冬								58	495
14	バレトン	春	木	11:30 ～ 12:30	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,000円 入場料込み	バレの要素を取り入れた新しいエクササイズ。「バレ」はバレエ、「トン」は身体の筋肉を整えるという意味の造語です。	43	271
		秋								43	306
		冬								38	268
15	幼児体操	春	木	9:45～ 11:15	各10回	エアロ、バレ トン参加者 の子 (1歳以上の 未就学児)	各15名	参加料 5,000円 入場料込み	幼児体操教室	8	59
		秋		11:15～ 12:45						9	61
		冬		10						78	
16	骨盤リセット	春	月	19:30 ～ 20:30	9回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 3,600円 入場料込み	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。	36	233
		秋			10回			参加料 4,000円 入場料込み		37	245
		冬			7回			参加料 2,800円 入場料込み		37	193
17	ピラティス (夜)	春	火	19:00 ～ 20:00	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 4,000円 入場料込み	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。	39	299
		秋								38	283
		冬								35	265

18	ポール エクササイズ	春	木	10:30 ～ 11:30	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 4,000円 入場料込み	エクササイズ用ポールを使って、トレー ニングやストレッチを行います。	11	82
		秋								16	127
		冬								21	167
19	フラダンス	春	木	19:30 ～ 20:30	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 4,000円 入場料込み	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。	43	356
		秋								42	329
		冬								41	319
20	ピラティス (午前)	春	金	9:45 ～ 10:45	6回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 2,400円 入場料込み	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。	37	164
		秋			10回			参加料 4,000円 入場料込み		31	243
		冬			10回			参加料 4,000円 入場料込み		33	253
21	太極拳	前	水	13:30 ～ 15:00	各20回	はじめての方	各30名	参加料7,000円 入場料込み	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。	23	314
		後								17	243
22	バウンドテニス	春	月	13:00 ～ 15:00	9回	15歳以上の 初心者 (中学生は除く)	各20名	参加料 2,250円 入場料(1回)250円	ラケットに握り方から、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。	15	86
		秋			9回			参加料 2,250円 入場料(1回)250円		18	120
		冬			7回			参加料 1,750円 入場料(1回)250円		14	87
23	初・中級卓球	春	火	10:00 ～ 12:00	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各40名	参加料 3,000円 入場料(1回)250円	ラケットに握り方から、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。	38	298
		秋								38	316
		冬								34	283
24	初心者 クライミング講習 会	夏	金	19:15 ～ 20:45	各4回	15歳以上 (中学生は除 く)	各18名	参加料 4,500円 (保険料1,200含む) 入場料(1回)300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。	20	65
		冬								21	70
25	健康倶楽部	春	火	13:30～ 15:30	各12回	40～74歳ま で	各6名	参加料 7,000円 入場料(1回)250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。	6	55
		冬								5	47
26	トレーニング 入門講習会	通年		曜日・時間は 月毎に変更	月2回	15歳以上 (中学生を除く)	各5名	入場料(1回)250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。	46	46
27	夏休みだよ! わくわくスポーツ	夏		13:30～ 15:00	3回	小学生	50名	入場料(1回)100円 入場料(1回)100円	球技やニュースポーツ、リズム体操などを 体験して楽しく運動します。	29	82
28	春休みだよ! わくわくスポーツ	春			1回					25	25
29	みんなで遊ぼう!! 親子プレイタイ ム	通年	主に 第3 金	10:30 ～ 11:30	月1回	幼児と その保護者	なし	保護者のみ 入場料(1回)250円	親子で楽しくリズム体操や軽運動を行 います。	1,150	1,150
30	体力測定	通年		曜日・時間は 月毎に変更	週1回	15歳以上 (中学生を除く)	なし	入場料(1回)250円		52	52
31	スポーツ メディカル カウンセリング		土	15:00～ 17:00	1回	スポーツ 愛好者	20名	無料		11	11