

カテゴリー	No.	教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	申込方法	決定方法
楽	1	エアロビクス (夜)	春	4月8日～6月17日	木	19:00	各10回	15歳以上 (中学生を除く)	各100名	参加料 2,000円 入場料(1回)250円	初心者を対象とした エアロビクス基本概 論及び実技指導。	※ 市報掲載日より官製ハガキ・FAX・電子メールまたは、当センター窓口 に申し込む。	※ 定員を超えた場合は責任抽選
			秋	8月26日～11月11日		20:30							
			冬	1月13日～3月17日									
	2	エアロビクス (午前)	春	4月5日～6月14日	月	10:00	各10回	15歳以上 (中学生を除く)	各60名	参加料 2,000円 入場料(1回)250円			
			秋	8月30日～11月15日		11:30							
			冬	1月17日～3月28日									
	3	NEW ズンバ (ZUMBA)	春	4月14日～7月28日	水	13:30	各10回	15歳以上 (中学生を除く)	各60名	参加料 1,500円 入場料(1回)250円	ラテン系を中心とした世界の音楽とダンス、それにフィットネスエクササイズを融合させた新ダンスエクササイズ。		
			秋	9月8日～12月8日		14:30							
			冬	1月12日～3月16日									
	4	NEW ボクシングエクササイズ	春	4月14日～7月7日	水	19:30	各10回	15歳以上 (中学生を除く)	各60名	参加料 1,500円 入場料(1回)250円	ボクシングの動きを取り入れ音楽に合わせパンチとキックを繰り出し、日ごろのストレスや運動不足を発散するエクササイズ。		
			秋	9月8日～12月15日		20:30							
			冬	1月12日～3月16日									
5	らくらくステップ 午前	夏	6月21日～7月26日	月	10:30～11:30	各5回	15歳以上 (中学生を除く)	各50名	参加料 1,000円 入場料(1回)250円		初心者を対象とした ステップ台によるエクササイズ。		
		秋	11月22日～12月20日										
6	らくらくステップ 夜	夏	6月24日～7月22日	木	19:30～20:30	各5回	15歳以上(中学生を除く)	各50名	参加料 1,000円 入場料(1回)250円				
		秋	11月18日～12月16日										
7	ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	春	4月12日～6月21日	月	19:00	各10回	15歳以上 (中学生を除く)	各60名	参加料 2,000円 入場料(1回)250円		タイに伝わるヨガエクササイズ。		
		秋	9月6日～11月22日		20:30								
		冬	1月17日～3月28日										
8	ピラティス	春	4月16日～6月25日	金	19:30	各10回	15歳以上 (中学生を除く)	各60名	参加料 1,500円 入場料(1回)250円		初心者を対象とした ピラティス基本概 論及び実技指導。		
		秋	9月10日～11月26日		20:30								
		冬	1月7日～3月18日										
健	9	NEW シェイプアップエクササイズ	春	4月16日～6月25日	金	13:30	各10回	15歳以上(中学生を除く)	各60名	参加料 1,500円 入場料(1回)250円	脂肪燃焼に効果的な有酸素運動(エアロビクス)等の紹介と実技指導。		
			秋	9月17日～11月26日		14:30							
			冬	1月7日～3月18日									
	10	高齢者のための筋力アップ	春	4月12日～6月21日	月	13:30	各10回	60歳以上の方	各60名	参加料 500円 入場料(1回)250円	健康と体力維持のための筋力トレーニング理論と実技。		初日に会場 で直接申し 込む。
			秋	9月6日～11月22日		14:30							
			冬	1月17日～3月7日									
	11	いきいき健康	春	4月15日～7月22日	木	13:30	各14回	50歳以上の方	なし	参加料 700円 入場料(1回)250円	健康と体力維持のための運動理論と実技。		
			秋	8月26日～12月16日		14:45							
			冬	1月13日～3月17日									
	12	北スポ元気!! チャレンジスポーツ		5月17日・10月18日・2月7日	月	19:00 20:30	3回	15歳以上(中学生を除く)	なし	参加料(1回)300円 入場料込み	みんなで色々な種目にチャレンジし楽しみながら汗を流しましょう。		

都合(大会等)により教室の開催・回数・日程・参加料等については、変更、中止あり。