

令和3年度 スポーツ教室開催予定表

No.	教室名	期 日	日 程														曜日	時 間	講師	回数	対 象	定員	参加料	入場料 ※毎回 必要	内 容	室 場						
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭																
1	カラダ引き締め トレーニング	春	4/12	~	6/7	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7						予備日	6/28	月	9:45~ 10:15	佐藤 美 和子	8 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 30名	2,600 円	なし	生運体を動かすための筋肉を作るトレーニング。日常使わないような筋肉を使うことで、基礎代謝アップ。正しい姿勢の保持と腰痛などの予防にも効果的です。	多目的ルー ム		
		夏	7/5	~	9/13	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/23	8/30	9/6	9/13					予備日	9/27	月										3,000 円	
		秋	10/4	~	12/6	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6					予備日	12/13										月	3,300 円
		冬	1/17	~	3/14	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14						予備日	3/28										月	3,000 円
2	エアロピクス	春	4/12	~	6/7	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7						予備日	6/28	月	10:30~ 11:30	佐藤 美 和子	8 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 40名	3,500 円	なし	インストラクターの明るい声と音楽に合わせて、楽しく体を動かしながら脂肪燃焼します。	多目的ルー ム		
		夏	7/5	~	9/13	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/23	8/30	9/6	9/13					予備日	9/27	月										4,400 円	
		秋	10/4	~	12/6	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6					予備日	12/13										月	4,400 円
		冬	1/17	~	3/14	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14						予備日	3/28										月	4,000 円
3	ステップエクササイズ	春	4/12	~	6/7	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7						予備日	6/28	月	10:30~ 11:30	佐藤 美 和子	9 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 40名	4,000 円	なし	簡単なストレッチと筋コンディショニングを組み合わせた機能改善プログラムです。	多目的ルー ム		
		夏	7/5	~	9/13	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/23	8/30	9/6	9/13					予備日	9/27	月										4,000 円	
		秋	10/4	~	12/6	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6					予備日	12/13										月	4,000 円
		冬	1/17	~	3/14	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14						予備日	3/28										月	4,000 円
4	バレトン S-S	春	4/12	~	6/7	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7						予備日	6/28	月	18:30~ 19:15	Mio	8 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 30名	3,500 円	なし	3つの要素(フィットネス、バレエ、ヨガ)を組み合わせた動きで体を鍛えながら、柔軟性もアップ。しなやかで美しい体を目指します。	多目的ルー ム		
		夏	7/5	~	9/13	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/23	8/30	9/6	9/13					予備日	9/27	月										3,500 円	
		秋	10/4	~	12/6	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6					予備日	12/13										月	4,400 円
		冬	1/17	~	3/14	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14						予備日	3/28										月	4,000 円
5	骨盤矯正 エクササイズ	春	4/14	~	6/23	4/14	4/21	4/28	5/19	5/26	6/9	6/16	6/23						予備日	6/30	水	9:45~ 10:45	宮嶋 久 恵	8 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 30名	3,500 円	なし	骨盤・背骨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。骨盤をリセットし、健康的な体作りを目指します。	多目的ルー ム		
		夏	7/21	~	9/15	7/21	7/28	8/11	8/18	9/8	9/15								予備日	9/22	水										2,600 円	
		秋	10/13	~	12/15	10/13	10/20	10/27	11/17	11/24	12/8	12/15								予備日	12/22										水	3,100 円
		冬	1/12	~	3/23	1/12	1/19	1/26	2/9	2/16	3/9	3/16	3/23							予備日	3/30										水	3,500 円
6	ズンバ	春	4/14	~	6/23	4/14	4/21	5/19	5/26	6/16	6/23								予備日	6/30	水	13:45~ 14:30	林 美紗	6 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 30名	2,600 円	なし	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。	多目的ルー ム		
		夏	7/14	~	9/15	7/14	7/21	7/28	8/11	8/18	9/8	9/15							予備日	9/22	水										3,100 円	
		秋	10/13	~	12/15	10/13	10/20	10/27	11/17	11/24	12/8	12/15								予備日	12/22										水	3,100 円
		冬	1/12	~	3/23	1/12	1/19	1/26	2/9	2/16	3/9	3/16	3/23							予備日	3/30										水	3,500 円
7	スロートレーニング& コアトレーニング	春	4/14	~	6/23	4/14	4/21	4/28	5/19	5/26	6/9	6/16	6/23						予備日	6/30	水	19:10~ 19:55	城元剛	8 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 30名	3,500 円	なし	ボディバランスの向上を目的とし、アウター・インナーの筋肉をバランスよく使い、楽しくレベルアップします。	多目的ルー ム		
		夏	7/14	~	9/15	7/14	7/21	7/28	8/11	8/18	9/8	9/15							予備日	9/22	水										3,100 円	
		秋	10/13	~	12/15	10/13	10/20	10/27	11/17	11/24	12/8	12/15								予備日	12/22										水	3,100 円
		冬	1/12	~	3/23	1/12	1/19	1/26	2/9	2/16	3/9	3/16	3/23							予備日	3/30										水	3,500 円
8	ボックスキック	春	4/14	~	6/23	4/14	4/21	4/28	5/19	5/26	6/9	6/16	6/23						予備日	6/30	水	20:05~ 20:50	城元剛	8 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 30名	3,500 円	なし	上半身はパンチ、下半身はキック。このバランスが代謝を上げ運動効果アップ。老若男女問わず楽しくボディバランスを鍛えます。	多目的ルー ム		
		夏	7/14	~	9/15	7/14	7/21	7/28	8/11	8/18	9/8	9/15							予備日	9/22	水										3,100 円	
		秋	10/13	~	12/15	10/13	10/20	10/27	11/17	11/24	12/8	12/15								予備日	12/22										水	3,100 円
		冬	1/12	~	3/23	1/12	1/19	1/26	2/9	2/16	3/9	3/16	3/23							予備日	3/30										水	4,000 円
9	ラテンダンス エクササイズ	春	4/8	~	6/17	4/8	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17				予備日	6/24	木	9:45~ 10:30	中野 紗 子	10 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 30名	4,400 円	なし	女性に大人気のラテンダンスエクササイズ。音楽に合わせて体を動かし、お腹周りを引き締めます。	多目的ルー ム		
		夏	7/1	~	9/16	7/1	7/8	7/15	7/29	8/5	8/12	8/19	9/2	9/9	9/16					予備日	9/30										木	4,400 円
		秋	10/7	~	12/9	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9					予備日	12/16										木	4,400 円
		冬	1/13	~	3/17	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17					予備日	3/24										木	4,400 円
10	やさしいヨガ	春	4/8	~	6/17	4/8	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17				予備日	6/24	木	13:15~ 14:15	松澤 暢 子	10 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 30名	4,400 円	なし	初心者向けのヨガ。身体をほぐしながらじっくりと運動を行います。心と身体のバランスを整え、心地よさを実感できます。	多目的ルー ム		
		夏	7/1	~	9/16	7/1	7/8	7/15	7/29	8/5	8/12	8/19	9/2	9/9	9/16					予備日	9/30										木	4,400 円
		秋	10/7	~	12/9	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9					予備日	12/16										木	4,400 円
		冬	1/13	~	3/17	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17					予備日	3/24										木	4,400 円
11	フラダンス	春	4/8	~	6/17	4/8	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	6/3	6/10	6/17					予備日	6/24	木	14:30~ 15:30	大平 紀 子	9 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 30名	4,400 円	なし	一見複雑ですが、絶えず体を動かす運動量の多いエクササイズ。ハワイの曲に合わせて心肺機能向上や脂肪燃焼を図ります。	多目的ルー ム		
		夏	7/1	~	9/16	7/1	7/8	7/15	7/29	8/5	8/12	8/19	9/2	9/9	9/16					予備日	9/30										木	4,400 円
		秋	10/7	~	12/9	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9					予備日	12/16										木	4,400 円
		冬	1/13	~	3/17	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17					予備日	3/24										木	4,400 円
12	リラックスヨガ	春	4/9	~	6/18	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	6/4	6/11	6/18					予備日	6/25	金	13:15~ 14:15	田村 美 菜子	9 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 30名	4,400 円	なし	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。心も体もリフレッシュしましょ	多目的ルー ム		
		夏	7/2	~	9/17	7/2	7/9	7/16	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17					予備日	9/24										金	4,400 円
		秋	10/1	~	12/3	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3					予備日	12/10										金	4,400 円
		冬	1/14	~	3/18	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18						予備日	3/25										金	4,000 円
13	ズンバゴールド	春	4/9	~	6/11	4/9	4/23	5/7	5/21	6/11									予備日	6/25	金	14:30~ 15:15	林 美紗	5 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 30名	2,200 円	なし	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。	多目的ルー ム		
		夏	7/2	~	9/17	7/2	7/9	7/16	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17					予備日	9/24										金	4,400 円
		秋	10/1	~	12/3	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3					予備日	12/10										金	4,400 円
		冬	1/14	~	3/18	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18						予備日	3/25										金	4,000 円
14	リフレッシュヨガ	春	4/9	~	6/18	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	6/4	6/11	6/18					予備日	6/25	金	18:30~ 19:15	宮嶋 久 恵	9 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 30名	4,400 円	なし	ヨガポーズと呼吸で身体を楽にしています。初めての方、体が硬くて無理な思っている方でも大丈夫です。やさしいポーズから入り、どなたでも楽しめるクラスです。	多目的ルー ム		
		夏	7/2	~	9/17	7/2	7/9	7/16	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17					予備日	9/24										金	4,400 円
		秋	10/1	~	12/3	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3					予備日	12/10										金	4,400 円
		冬	1/14	~	3/18	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4																				