

ベーシックヨガ

呼吸からはじまり、一緒にヨガで身体を動かし、いつまでも生き生きとした自分を目指しませんか？

持ち物	運動しやすい服装・汗拭きタオル・飲み物（ふた付容器） <small>※マットのご用意はありますがmyマットやバスタオルを持参していただくと安心してご利用いただけます</small>					講師：	ゆりか	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						7月	8月	9月
中学生以上	火	10:30 - 11:30	35人	10	¥5,950	7.21.28	4.18.25	1.8.15.22

デトックス&アクティブヨガ

心身の悩みをカウンセリングし、歪みや凝りを整えるアーサナを行う。後半はシークエンスやプラナヤマをしていきます。

持ち物	運動しやすい服装・汗拭きタオル・飲み物（ふた付容器） <small>※マットのご用意はありますがmyマットやバスタオルを持参していただくと安心してご利用いただけます</small>					講師：	石田絵美	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						7月	8月	9月
中学生以上	火	14:00 - 15:00	25人	10	¥5,950	7.14.21.28	4.18.25	1.8.15

ファイトウ

シンプルかつダイナミックに構成されたエネルギー消費の高い人気の格闘技プログラム！

持ち物	運動しやすい服装・タオル・飲み物（ふた付容器）・室内シューズ					講師：	YUKI	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						7月	8月	9月
中学生以上	火	19:00 - 20:00	35人	10	¥5,950	7.14.21.28	4.18.25	1.8.15

リンパ&コンディショニング

血液・リンパの流れを促進させた後、理想的な姿勢を保持するためのトレーニングを行う。男女年齢問わずの内容です！

持ち物	運動しやすい服装・汗拭きタオル・飲み物（ふた付容器） <small>※マットのご用意はありますがmyマットやバスタオルを持参していただくと安心してご利用いただけます</small>					講師：	まどか	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						7月	8月	9月
中学生以上	火	20:00 - 21:00	35人	10	¥5,950	7.14.21.28	4.18.25	1.8.15

Sweat Session

テンポの良い流行の音楽に合わせて身体を動かし楽しく汗がかけられる！新しいフィットネスプログラム。

持ち物	運動しやすい服装・タオル・飲み物（ふた付容器）・室内シューズ					講師：	清水由希子	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						7月	8月	9月
中学生以上	火	20:15 - 21:15	35人	10	¥5,950	7.14.21.28	4.18.25	1.8.15

ZUMBA

ラテン系の音楽と共に行うダンスプログラム。初めての方もパーティーのような雰囲気を楽しめます♪

持ち物	運動しやすい服装・タオル・飲み物（ふた付容器）・室内シューズ					講師：	KUMI	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						7月	8月	9月
中学生以上	水	10:00 - 11:00	35人	10	¥5,950	8.15.22.29	5.19.26	2.9.16

サーキットエクササイズ

体を動かすために必要な筋肉をつけて基礎代謝UP！太りにくい身体作りをしていきます。

持ち物	運動しやすい服装・汗拭きタオル・飲み物（ふた付容器） <small>※マットのご用意はありますがmy マットやバスタオルを持参していただくと安心してご利用いただけます</small>					講師：	加茂	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						7月	8月	9月
中学生以上	水	11:15 - 12:15	35人	10	¥5,950	8.22.29	5.19.26	2.9.16.30

子連れOK！産後シェイプ

ピラティス&高インターバルトレーニングを組み合わせた内容。女性ならではの身体の悩みを解消していきます！

《☺お子

さん連れ可※お気に入りのや玩具やごろ寝マット等各自ご用意ください》

持ち物	運動しやすい服装・汗拭きタオル・飲み物（ふた付容器） <small>※マットのご用意はありますがmy マットやバスタオルを持参していただくと安心してご利用いただけます</small>					講師：	EMI	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						7月	8月	9月
産後2か月以上の方	水	13:00 - 14:00	15人	10	¥5,950	8.15.22.29	5.19.26	2.9.16

張り凝り改善！リンパストレッチ

整体法、リンパトリートメント、ストレッチを組み合わせ貴方の身体を快適な状態へと導きます。

持ち物	運動しやすい服装・汗拭きタオル・飲み物（ふた付容器） <small>※マットのご用意はありますがmy マットやバスタオルを持参していただくと安心してご利用いただけます</small>					講師：	まどか	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						7月	8月	9月
中学生以上	水	15:00 - 16:00	35人	10	¥5,950	8.15.22.29	12.19.26	2.9.16

ファイトウ

シンプルかつダイナミックに構成されたエネルギー消費の高い人気の格闘技プログラム！

持ち物	運動しやすい服装・タオル・飲み物（ふた付容器）・室内シューズ					講師：	YUKI	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						7月	8月	9月
中学生以上	水	15:00 - 16:00	35人	10	¥5,950	8.15.22.29	5.19.26	2.9.16

エンジョイエアロ&筋トレ

簡単で楽しめるエアロピクスの動きと後半は筋トレパートで全身シェイプアップの欲張りレッスン！！

持ち物	運動しやすい服装・汗拭きタオル・飲み物（ふた付容器）・室内シューズ <small>※マットのご用意はありますがmy マットやバスタオルを持参していただくと安心してご利用いただけます</small>					講師：	ERINA	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						7月	8月	9月
中学生以上	水	19:00 - 20:00	35人	10	¥5,950	8.15.22.29	5.19.26	2.9.16

ZUMBA

世界中の音楽を使って体を動かすダンスエクササイズ！難しい振り付けはありません楽しんでいきましょう！

持ち物	運動しやすい服装・タオル・飲み物（ふた付容器）・室内シューズ					講師：	NORIYO	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						7月	8月	9月
中学生以上	水	20:15 - 21:15	35人	10	¥5,950	8.15.22.29	5.19.26	2.9.16

ポディーメイクピラティス

メリハリポディーを目指すことができる女性に嬉しいマットエクササイズ。

持ち物	運動しやすい服装・汗拭きタオル・飲み物（ふた付容器） <small>※マットのご用意はありますがmy マットやバスタオルを持参していただくと安心してご利用いただけます</small>					講師：	ERINA	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						7月	8月	9月
中学生以上	水	20:15 - 21:15	25人	10	¥5,950	8.15.22.29	5.12.26	2.9.30

ルーシーダットン〈タイ式ヨガ〉

タイに古くから伝わる健康法。深い呼吸とポーズを組み合わせることで血液循環が良くなります。

持ち物	運動しやすい服装・汗拭きタオル・飲み物（ふた付容器） <small>※マットのご用意はありますがmy マットやバスタオルを持参していただくと安心してご利用いただけます</small>					講師：	佐藤めぐみ	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						7月	8月	9月
中学生以上	木	9:15 - 10:15	35人	10	¥5,950	9.16.23.30	6.20.27	3.10.24

おとなの卓球教室

基礎の習得から上達するポイントまで丁寧に進め、ラリーが楽しめることを目指します！

持ち物	運動しやすい服装・タオル・飲み物（ふた付容器）・室内シューズ・卓球ラケット					講師：	ゆうみ	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						7月	8月	9月
おおむね50歳以上	木	9:30 - 10:30	25人	10	¥5,950	9.16.23.30	6.27	3.10.17.24

はじめてのピラティス

運動が苦手でも大丈夫！身体の内側の筋肉を鍛えてしなやかなスタイル作りましょう。

持ち物	運動しやすい服装・汗拭きタオル・飲み物（ふた付容器） <small>※マットのご用意はありますがmy マットやバスタオルを持参していただくと安心してご利用いただけます</small>					講師：	藤澤節子	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						7月	8月	9月
中学生以上	木	10:30 - 11:30	35人	10	¥5,950	9.16.30	6.20.27	3.10.17.24

かんたんエアロビクス&ストレッチ

前半は音楽に合わせて簡単な動作を組み合わせる踊り、後半は身体を解しながらゆったりストレッチをする。

持ち物	運動しやすい服装・汗拭きタオル・飲み物（ふた付容器）・室内シューズ <small>※マットのご用意はありますがmy マットやバスタオルを持参していただくと安心してご利用いただけます</small>					講師：	松本智	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						7月	8月	9月
中学生以上	木	13:00 - 14:00	35人	10	¥5,950	9.16.30	6.20.27	3.10.17.24

やさしい有酸素&ストレッチ

音楽に合わせて楽しく有酸素運動！後半は全身のストレッチを取り入れるバランスの良いレッスン。

持ち物	運動しやすい服装・汗拭きタオル・飲み物（ふた付容器）・室内シューズ <small>※マットのご用意はありますがmy マットやバスタオルを持参していただくと安心してご利用いただけます</small>					講師：	戸田幸穂	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						7月	8月	9月
中学生以上	木	19:00 - 20:00	35人	10	¥5,950	9.16.30	6.20.27	3.10.17.24

はじめよう簡単HIPHOP

リズムのとり方身体の使い方を基礎から始めダンステクニックを身につけてかっこよく踊ってみよう♪

持ち物	運動しやすい服装・タオル・飲み物（ふた付容器）・室内シューズ					講師：	MIHO		
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日			
						7月	8月	9月	
中学生以上	木	20:15 - 21:15	35人	10	¥5,950	9.16.30	6.20.27	3.10.17.24	

見つめるハタヨガ

ヨガの呼吸法やポーズの取り方などを学ぶ。ヨガ初心者、身体の硬い方でもチャレンジできる進め方。

持ち物	運動しやすい服装・汗拭きタオル・飲み物（ふた付容器） <small>※マットのご用意はありますがmy マットやバスタオルを持参していただくと安心してご利用いただけます</small>					講師：	tomomi		
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日			
						7月	8月	9月	
中学生以上	金	10:00 - 11:00	35人	10	¥5,950	10.17.31	7.21.28	4.11.18.25	

初級太極拳

身体の動きと気の集中により血流や内臓の動きが活性化。初めての方もおすすめの内容。生涯できる運動を！

持ち物	運動しやすい服装・タオル・飲み物（ふた付容器）・室内シューズ					講師：	小山陽子		
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日			
						7月	8月	9月	
中学生以上	金	13:30 - 14:30	35人	10	¥5,950	10.17.24.31	7.14.21	4.11.25	

ZUMBA

ラテンの音楽を中心に世界中の音楽で行われるダンスプログラム。

持ち物	運動しやすい服装・タオル・飲み物（ふた付容器）・室内シューズ					講師：	山本		
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日			
						7月	8月	9月	
中学生以上	金	13:30 - 14:30	35人	10	¥5,950	10.17.24.31	7.21.28	4.11.18	

背骨コンディショニング

背骨の歪みを整え全身の不調の改善を目指す、今注目の運動プログラム。

持ち物	運動しやすい服装・汗拭きタオル・水分・フェイスタオル2本、バスタオル1本 <small>※マットのご用意はありますがmy マットやバスタオルを持参していただくと安心してご利用いただけます</small>					講師：	加藤未緒		
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日			
						7月	8月	9月	
中学生以上	金	15:00 - 16:00	35人	10	¥5,950	10.17.31	7.21.28	4.11.18.25	

ZUMBA

世界中の音楽を使って体を動かすダンスエクササイズ！難しい振り付けはありません楽しんでいきましょう！

持ち物	運動しやすい服装・タオル・飲み物（ふた付容器）・室内シューズ					講師：	NORIYO		
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日			
						7月	8月	9月	
中学生以上	土	10:00 - 11:00	35人	10	¥5,950	11.18.25	1.8.22.29	5.12.19	