

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：	ゆりか	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						4月	5月	6月
どなたでも	火	10:30 - 11:30	35人	10	¥5,950	14.21.28	12.19.26	2.9.16.23

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。後半はシーケ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・タオル・飲み物（ふた付容器）・室内シューズ					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		
						4月	5月	6月
どなたでも	火	14:00 - 15:00	35人	10	¥5,950	7.14.21.28	12.19.26	2.9.16

ファイドウ

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		
						4月	5月	6月
どなたでも	火	15:00 - 16:00	35人	10	¥5,950	7.14.21.28	12.19.26	2.9.16

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、理想的な姿勢を保持するためのトレーニングを行う。

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：	まどか	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						4月	5月	6月
どなたでも	火	20:00 - 21:00	35人	10	¥5,950	7.14.21.28	12.19.26	2.9.16

Sweat Session

テンポの良い音楽に合わせて身体を動かし楽しく汗がかけ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		
						4月	5月	6月
どなたでも	火	20:15 - 21:15	35人	10	¥5,950	7.14.21.28	12.19.26	2.9.16

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		
						4月	5月	6月
どなたでも	水	10:00 - 11:00	35人	10	¥5,950	8.15.22	13.20.27	3.10.17.24

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：	加茂	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						4月	5月	6月
どなたでも	水	11:15 - 12:15	35人	10	¥5,950	8.15.22	13.20.27	3.10.17.24

子連れOK！産後シェイプ

ピラティス&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く〈お子さん連れ可〉

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：	EMI	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						4月	5月	6月
産後2か月以上の方	水	13:00 - 14:00	35人	10	¥5,950	8.15.22	13.20.27	3.10.17.24

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快適な身体へ導きます。

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：	まどか	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						4月	5月	6月
どなたでも	水	15:00 - 16:00	35人	10	¥5,950	8.15.22	13.20.27	3.10.17.24

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		
						4月	5月	6月
どなたでも	水	15:00 - 16:00	35人	10	¥5,950	8.15.22	13.20.27	3.10.17.24

エンジョイエアロ&筋トレ

簡単で楽しめるエアロビ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・タオル・飲み物（ふた付容器）・室内シューズ					講師：	ERINA	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						4月	5月	6月
どなたでも	水	19:00 - 20:00	35人	10	¥5,950	8.15.22	13.20.27	3.10.17.24

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！難しい振り付けではなく楽しんでいきます！

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：	NORIYO	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						4月	5月	6月
どなたでも	水	20:15 - 21:15	35人	10	¥5,950	8.15.22	13.20.27	3.10.17.24

ボディーメイクピラティス

メリハリボ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・タオル・飲み物（ふた付容器）・室内シューズ					講師：	ERINA	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						4月	5月	6月
どなたでも	水	20:15 - 21:15	35人	10	¥5,950	8.15.22	13.20.27	3.10.17.24

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・タオル・飲み物（ふた付容器）・室内シューズ					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		
						4月	5月	6月
どなたでも	木	9:15 - 10:15	35人	10	¥5,950	16.23.30	7.14.21.28	4.6.11.18

卓球教室（シニア）

卓球ラリーを楽しんでいけるよう進めていきます。シニアクラスとなります。

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：	寺田	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						4月	5月	6月
おおむね50歳以上	木	9:30 - 10:30	25人	10	¥5,950	9.16.23.30	14.21.28	4.11.18

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・タオル・飲み物（ふた付容器）・室内シューズ					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		
						4月	5月	6月
どなたでも	木	10:30 - 11:30	35人	10	¥5,950	9.16.23.30	7.14.21.28	4.11

かんたんエアロビクス&ストレッチ

音楽に合わせてながら簡単な動作を組み合わせて楽しく踊ります！後半、身体を解しながらストレッチします。

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					講師：	松本智	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						4月	5月	6月
どなたでも	木	13:00 - 14:00	35人	10	¥5,950	9.16.23.30	7.14.21.28	4.11

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・タオル・飲み物（ふた付容器）・室内シューズ					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		
						4月	5月	6月
どなたでも	木	19:00 - 20:00	35人	10	¥5,950	9.16.23.30	7.14.21.28	4.11

DANCE LESSON

リズムのとり方、身体の使い方を基礎から始めていきます。スタジオMJインストラクターのダンステクは必見。

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：	スタジオMJ	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						4月	5月	6月
どなたでも	木	20:15 - 21:15	35人	10	¥5,950	9.16.23.30	14.21.28	4.11.18

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、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・タオル・飲み物（ふた付容器）・室内シューズ					講師：	tomomi	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						4月	5月	6月
どなたでも	金	10:00 - 11:00	35人	10	¥5,950	10.17.24	1.8.15.22	5.12.26

太極拳

身体の動きと氣の集中により血流や内臓の動きが活性化。初めての方もおススメの内容。

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	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						4月	5月	6月
どなたでも	金	13:30 - 14:30	35人	10	¥5,950	10.17.24	8.15.22.29	5.12.19

ZUMBA

ラテンの音楽を中心にして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		
						4月	5月	6月
どなたでも	金	13:30 - 14:30	35人	10	¥5,950	10.17.24	8.15.22.29	5.12.19

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運動プログラム

持ち物	運動しやすい服装・フェイスタオル2本、バスタオル1本 飲み物（ふた付容器）・室内シューズ					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		
						4月	5月	6月
どなたでも	金	15:00 - 16:00	35人	10	¥5,950	10.17.24	8.15.22.29	5.12.19

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！難しい振り付けではなく楽しんでいきます！

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：	NORIYO	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						4月	5月	6月
どなたでも	土	10:00 - 11:00	35人	10	¥5,950	4.11.25	2.9.23.30	6.13.27