

教室名	講師	時間	日程	定員	参加料 (単発)	内容
ノルディックウォーキング (90分)	篠丸	月曜日 (9:30~11:00)	1/15, 22, 29 2/5, 19, 26 3/4, 11, 18 【全9回】	15名	5,940円 (860円)	ノルディックポールを使うことで全身の筋肉が動くため、運動不足、メタボ対策にもオススメです。歩く習慣を身につけませんか？
ZUMBA®	未定	月曜日 (11:30~12:30)	未定			
ZUMBA GOLD®	未定	月曜日 (13:00~14:00)	未定			
健康体操	篠丸	月曜日 (14:30~15:30)	1/15, 22 2/19, 26 3/4, 11, 18 【全7回】	15名	3,220円 (660円)	65歳以上の方を対象とした体操の教室です。転倒の予防などに効果が期待できます。
ベリーシェイプ (45分)	近藤	月曜日 (15:45~16:30)	1/15, 22 2/19, 26 3/4, 11, 18 【全7回】	15名	3,710円 (730円)	「ベリーダンス」の特徴的な動きを使い、特にお腹、骨盤周りのムーブメントを取り入れ、シェイプアップ効果に加え、女性ホルモンの正常な分泌を促す体質改善型エクササイズです。
ハンドクラップ ダンス (45分)	AKI	月曜日 (18:45~19:30)	1/15, 22 2/5, 19, 26 3/4, 11, 18 【全8回】	15名	4,240円 (730円)	今、流行のハンドクラップダンスで汗をかきませんか？手足を上下に大きく動かすことで、高い脂肪燃焼効果が期待できます。簡単な振付なのでダンス未経験の初めての方でも楽しく参加できます♡
マインドフルネスヨガ	眞鍋	月曜日 (19:45~20:45)	1/15, 22 2/5, 19, 26 3/4, 11, 18 【全8回】	15名	5,280円 (860円)	ヨガを通して、感情やストレスのコントロールを行い、元気な体と心づくりのお手伝いをします。
ステイ・ヤング (90分)	宇都宮	月曜日 (19:00~20:30)	1/15, 22, 29 2/5, 19, 26 3/4, 11, 18 【全9回】	10名	4,950円 (750円)	男性40代~女性30代~の方を対象とした筋力エクササイズやランニング・ウォーキングを軸とした教室です。継続的に身体を動かし脳に刺激を与え、アクティブに生活し若々しく生き続けましょう！
ZUMBA GOLD® & セルフコンディショニング	未定	火曜日 (10:00~11:00)	未定			
ピラティス ① (小人殿) ※3F特別会館にて実施	白坂	火曜日 (10:00~11:00)	1/9, 16, 23 2/6, 13, 20, 27 3/5, 12, 19 【全10回】	8名	12,000円 (1,400円)	ピラティスを経験された方におススメの教室です。「ちゃんとできているのか教えて欲しい。」「理解しながら動きたい。」「など小人数だからこそできるピラティスが受講できます。
リフレッシュヨガ (45分)	福岡	火曜日 (11:15~12:00)	1/16, 23 2/6, 20, 27 3/5, 19, 26 【全8回】	18名	4,240円 (730円)	初心者向けのヨガの教室です。呼吸に合わせてゆっくりと体を動かします。ヨガで健康な心や体を維持しましょう。
はじめて ピラティス	佐々木	火曜日 (13:00~14:00)	1/9, 16, 23 2/6, 13, 20, 27 3/5, 12, 19 【全10回】	15名	6,600円 (860円)	ピラティスを初めて行う方におススメの教室です。骨格の歪み改善、腰痛、肩こりの緩和にも期待が出来ます。
トレーニング教室 (90分)	戸島	火曜日 (14:15~15:45)	1/9, 16, 23 2/6, 13, 20, 27 3/5, 12, 19 【全10回】	15名	6,600円 (860円)	トレーニング経験の少ない方を対象とした教室です。基礎的なトレーニング方法のほかに、筋力アップや脂肪燃焼につながるグループレッスンなども行います。初心者の方も大歓迎！
神杖ストレッチ&やさしい筋トレ (火・45分)	AKI	火曜日 (17:30~18:15)	1/9, 16, 23 2/6, 13, 20, 27 3/5, 12, 19 【全10回】	15名	5,300円 (730円)	クラシックバレエや、ヨガのストレッチ方法を取り入れた、少し特別なストレッチ。身体が硬い方でも、やわらかく、しなやかな体づくりをお手伝いいたします！筋力トレーニングでは、無理のない範囲で体を動かします♡
ZUMBA STEP®	未定	火曜日 (18:30~19:30)	未定			
ZUMBA®	ACO	火曜日 (19:55~20:55)	1/9, 16, 23 2/6, 13, 20, 27 3/5, 12, 19 【全10回】	18名	6,600円 (860円)	世界中の音楽に合わせて楽しく動きながらダイエットに最適なフィットネスプログラムです。脂肪燃焼&ストレス解消に効果的です！
神杖ストレッチ & やさしい筋トレ (水)	AKI	水曜日 (11:15~12:15)	1/17, 24 2/7, 14, 21, 28 3/6, 13, 27 【全9回】	15名	5,940円 (860円)	クラシックバレエや、ヨガのストレッチ方法を取り入れた、少し特別なストレッチ。身体が硬い方でも、やわらかく、しなやかな体づくりをお手伝いいたします！筋力トレーニングでは、無理のない範囲で体を動かします♡
ちょこっとトレーニング	篠丸	水曜日 (13:00~14:00)	1/10, 17, 24 2/7, 14, 21, 28 3/6, 13, 27 【全10回】	15名	6,600円 (860円)	ストレッチ、体幹、リラクゼーションなど、様々なトレーニングを行う教室です。ちょこっとトレーニングしてみませんか？
太極舞®	未定	水曜日 (14:30~15:30)	未定			
ピラティス	KAZUKO	水曜日 (17:30~18:30)	1/10, 17, 24 2/7, 14, 21, 28 3/6, 13, 27 【全10回】	15名	6,600円 (860円)	姿勢改善、怪我の予防、リハビリに効果があるとされているピラティスの教室です。無理なく筋力をアップすることで、元気な体作りをお手伝いします。
ストレッチボール (20分)	競技通 スタッフ	水曜日 (18:20~18:40)	1/10, 17, 24 2/7, 14, 21, 28 3/6, 13, 27, 31	10名	施設利用者 無料	競技場に来てくれた方、などでも無料で参加できるストレッチボールの教室です。ストレッチボールでゆっくりと体をほぐしてみませんか？
ストレッチ & B Weightトレーニング	ACO	水曜日 (18:45~19:45)	1/10, 17, 24 2/7, 14, 21, 28 3/6, 13, 27 【全10回】	15名	6,600円 (860円)	ストレッチで柔軟性を高めると自分の体重を使ってトレーニングを行う教室です。慣れてきたら少しずつ負荷をつけて筋力アップを目指します。
ランニング教室 (120分)	岡田	水曜日 (19:00~21:00)	2/7, 14, 21, 28 3/6, 13, 27 【全7回】	30名	3,570円 (710円)	初心者からサブフォーランナーまで大歓迎！！ランニング仲間を見つけ、一緒に走りませんか？簡単な筋力トレーニングと自分のペースでのランニングで楽しく走ることが出来ます！！
Mayu's運動教室	Mayu	木曜日 (9:30~10:30)	1/11, 18, 25 2/8, 15, 29 3/7, 14, 21, 28 【全10回】	15名	6,600円 (860円)	はじめの30分 有酸素運動（エアロビクス）を行い、後半の30分は筋力トレーニングやヨガなど、参加者に合わせた内容で健康づくりをお手伝いいたします！
～肩膝腰痛さよなら～ スッキリ体操教室	伊藤	木曜日 (10:00~11:00)	1/11, 18, 25 2/8, 15, 29 3/7, 14, 21, 28 【全10回】	15名	6,600円 (860円)	一人ひとりの悩みに合わせた体操の教室です。運動に自信がない方や、痛みがあって運動ができない方でも安心して運動に取り組みます。効果的な脂肪燃焼も期待できるので、ダイエットにもお勧めです。
介護予防ヨガ	眞鍋	木曜日 (10:45~11:45)	1/11, 18, 25 2/8, 15, 29 3/7, 14, 21, 28 【全10回】	15名	6,600円 (860円)	初心者・シニア向けのヨガ教室です。運動能力の維持、向上にオススメです。
太極舞®	未定	木曜日 (13:00~14:00)	未定			
ZUMBA GOLD® & セルフコンディショニング	未定	木曜日 (14:30~15:30)	未定			
リフレッシュヨガ	福岡	木曜日 (18:15~19:15)	1/11, 25 2/8, 15, 29 3/7, 14, 21, 28 【全9回】	15名	5,940円 (860円)	初心者向けのヨガの教室です。呼吸に合わせてゆっくりと体を動かします。ヨガで健康な心や体を維持しましょう。
ハンドクラップ ダンス	AKI	木曜日 (19:30~20:30)	1/11, 18, 25 2/8, 15, 29 3/7, 14, 21, 28 【全10回】	15名	6,600円 (860円)	今、流行のハンドクラップダンスで汗をかきませんか？手足を上下に大きく動かすことで、高い脂肪燃焼効果が期待できます。簡単な振付なのでダンス未経験の初めての方でも楽しく参加できます♡
ステップ エクササイズ		金曜日 (10:00~11:00)	1/5, 12, 19, 26 2/9, 16 3/1, 8, 15, 22 【全10回】	20名	6,600円 (860円)	ステップ台を利用したエアロビクス教室です。脂肪燃焼、心拍持久、足腰が強くなる効果に期待が出来ます。
ピラティス ①	白坂	金曜日 (11:20~12:20)	1/5, 12, 19, 26 2/9, 16 3/1, 8, 15, 22 【全10回】	20名	6,600円 (860円)	ヒトの身体はつねに「重力と戦って」生活をしなければなりません。その中で正しい身体の使い方を再学習していきましょう。苦手な部分を少しずつ修正していきましょう。
フットセラピー (30分)		金曜日 (12:30~13:00)	1/5, 12, 19, 26 2/9, 16 3/1, 8, 15, 22 【全10回】	20名	4,100円 (610円)	足をマッサージしリンパの流れを良くします。冷え、むくみ、乾燥の改善にオススメです。
ピラティス ②		金曜日 (13:30~14:30)	1/5, 12, 19, 26 2/9, 16 3/1, 8, 15, 22 【全10回】	20名	6,600円 (860円)	ヒトの身体はつねに「重力と戦って」生活をしなければなりません。その中で正しい身体の使い方を再学習していきましょう。苦手な部分を少しずつ修正していきましょう。
リフレッシュヨガ	福岡	金曜日 (14:45~15:45)	1/5, 26 2/9, 22 3/1, 22 【全5回】	15名	3,300円 (860円)	初心者向けのヨガの教室です。呼吸に合わせてゆっくりと体を動かします。ヨガで健康な心や体を維持しましょう。
神杖ストレッチ & やさしい筋トレ (金)	AKI	金曜日 (14:45~15:45)	1/12, 19 2/16 3/15, 29 【全5回】	15名	3,300円 (860円)	クラシックバレエや、ヨガのストレッチ方法を取り入れた、少し特別なストレッチ。身体が硬い方でも、やわらかく、しなやかな体づくりをお手伝いいたします！筋力トレーニングでは、無理のない範囲で体を動かします♡
ZUMBA GOLD®	未定	金曜日 (18:30~19:30)	未定			
ZUMBA®	未定	金曜日 (19:45~20:45)	未定			

管理事務室にて単発回数券販売中！！ 6枚つづり4,500円（税込） <1回あたり750円>