

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)	10/2. 16. 23. 30 11/6. 13. 20. 27 12/4. 11. 【全10回】	15名	6,600円 (860円)	ノルディックウォーキング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®	齊藤	月曜日 (11:30~12:30)	10/2. 16. 23 11/6. 13. 20 12/4. 11. 【全9回】	18名	5,940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！
ZUMBA GOLD®	齊藤	月曜日 (13:00~14:00)	10/2. 16. 23 11/6. 13. 20 12/4. 11. 18 【全9回】	18名	5,940円 (860円)	ZUMBA初心者の方、シニアの方を対象としたクラスです。脂肪燃焼・体力作りに効果的です。
健康体操	篠丸	月曜日 (14:30~15:30)	10/2. 16. 23. 30 11/6. 13. 20. 27 12/4. 11. 【全10回】	15名	4,600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)	10/2. 16. 23. 30 11/6. 13. 20 12/4. 11. 18 【全10回】	15名	5,300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)	10/2. 16. 23. 30 11/6. 13. 20. 27 12/4. 11. 【全10回】	15名	5,300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。簡単な振り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)	10/2. 16. 23. 30 11/6. 13. 20. 27 12/4. 11. 【全10回】	15名	6,600円 (860円)	ヨガを通じて、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)	10/2. 16. 23. 30 11/6. 13. 20. 27 12/4. 11. 【全10回】	10名	5,500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、アクティブに活き若々しく暮らしましょう！
ZUMBA GOLD® & セルフコンディショニング	齊藤	火曜日 (10:00~11:00)	10/3. 24. 31 11/7. 14. 21. 28 12/5. 12. 19. 【全10回】	18名	6,600円 (860円)	ZUMBA GOLDで有酸素運動を行ったあと、モビパン、ミニボール等を使い、ストレッチ、ストレッチで全身のバランスを整える運動を行います。
ピラティス ① (小人数) ※3F特別会議室にて実施	白坂	火曜日 (10:00~11:00)	10/3. 24. 31 11/7. 21. 28 12/5. 12. 19. 26 【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。「ちょっとできてくるのが教えて欲しい。」「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)	10/3. 24. 31 11/7. 21. 28 12/5. 19. 【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)	10/3. 24. 31 11/7. 14. 21. 28 12/5. 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)	10/3. 24. 31 11/7. 14. 21. 28 12/5. 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、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)	10/3. 17. 24. 31 11/7. 14. 21. 28 12/5. 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®	齊藤	火曜日 (18:30~19:30)	10/3. 17. 24. 31 11/7. 14. 21. 28 12/5. 12. 【全10回】	15名	6,600円 (860円)	ステップ台を利用したZUMBAの教室です。ZUMBAの要素で、楽しみながら体をしっかりと引き締めます！昇降運動で足腰・体幹の強化に効果的です。
ZUMBA®	ACO	火曜日 (19:55~20:55)	10/3. 10. 17. 24. 31 11/7. 14. 21. 28 12/5. 【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)	10/4 11/1. 8. 15. 22. 29 12/6. 13. 20. 【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)	10/4. 25 11/1. 8. 15. 22. 29 12/6. 13. 20. 【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®	齊藤	水曜日 (14:30~15:30)	10/4. 25 11/1. 8. 15. 22. 29 12/6. 13. 20. 【全10回】	18名	6,600円 (860円)	太極舞とは「心と体の癒し」太極拳、氣功法、中国武術の要素を取り入れ、ストレッチ、バランス、筋力トレーニングの動作により姿勢改善、体幹の強化に効果的です。
ピラティス	KAZUKO	水曜日 (17:30~18:30)	10/4. 11. 18 11/1. 8. 15. 29 12/6. 13. 20. 【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言わ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)	競技進 スタッフ	水曜日 (18:20~18:40)	10/4. 11. 18. 25 11/1. 8. 15. 22. 29 12/6. 13. 20. 27 【全10回】	10名	施設利用者 無料	競技場に来てくださった方、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)	10/4. 11. 18. 25 11/1. 8. 15. 29 12/6. 13. 【全10回】	18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)	10/4. 11. 18. 25 11/1. 8. 15. 22. 29 12/6. (13. 20. 27) 【全10回】	30名	5,100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)	10/5. 26 11/2. 9. 16. 30 12/7. 14. 21. 【全9回】	15名	5,940円 (860円)	はじめの30分 有酸素運動（エアロビクスなど）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軽快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)	10/5. 26 11/2. 9. 16. 30 12/7. 14. 21. 【全9回】	15名	5,940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)	10/5. 26 11/2. 9. 16. 30 12/7. 14. 21. 【全9回】	15名	5,940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®	齊藤	木曜日 (13:00~14:00)	10/5. 26 11/2. 9. 16. 30 12/7. 14. 21. 【全9回】	18名	5,940円 (860円)	太極舞とは「心と体の癒し」太極拳、氣功法、中国武術の要素を取り入れ、ストレッチ、バランス、筋力トレーニングの動作により姿勢改善、体幹の強化にも効果的です。太極舞の後はいきいきのび体操を行います。
ZUMBA GOLD® & セルフコンディショニング	齊藤	木曜日 (14:30~15:30)	10/5. 26 11/2. 9. 16. 30 12/7. 14. 21. 【全9回】	18名	5,940円 (860円)	ZUMBA GOLDで有酸素運動を行ったあと、モビパン、ミニボール等を使い、ストレッチで全身のバランスを整える運動を行います。
リフレッシュヨガ	福岡	木曜日 (18:15~19:15)	10/5. 19 11/2. 9. 16. 30 12/7. 14. 21. 【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)	10/5. 12. 19. 26 11/2. 9. 16. 30 12/7. 14. 【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。簡単な振り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)	10/20. 27 11/17. 24 12/1. 8. 15. 22 【全8回】	20名	5,280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、心拍持久力、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)	10/20. 27 11/17. 24 12/1. 8. 15. 22 【全8回】	20名	5,280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)	10/20. 27 11/17. 24 12/1. 8. 15. 22 【全8回】	20名	3,280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)	10/20. 27 11/17. 24 12/1. 8. 15. 22 【全8回】	20名	5,280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)	11/10. 24 12/8. 22 【全4回】	15名	2,640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)	10/20. 27 11/17 12/1. 15. 【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®	齊藤	金曜日 (18:30~19:30)	10/6. 13. 20. 27 11/10. 17. 24 12/1. 8. 15. 【全10回】	18名	6,600円 (860円)	ZUMBA初心者の方、シニアの方を対象としたクラスです。脂肪燃焼・体力作りに効果的です。
ZUMBA®		金曜日 (19:45~20:45)	10/6. 13. 20. 27 11/10. 17. 24 12/1. 8. 15. 【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！

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>