

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)	4/1, 8, 15, 22 5/20 6/10, 17, 24 【全8回】	15名	5,280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®	藤川	月曜日 (11:30~12:30)	4/1, 15, 22 5/20 6/10, 17, 24 【全7回】	満員御礼	4,620円 (860円)	ZUMBA®は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!
Come Back!! ZUMBA GOLD®	齊藤	月曜日 (13:00~14:00)	4/1, 8, 15, 22 5/20 6/10, 17, 24 【全8回】	18名	5,280円 (860円)	ZUMBA GOLD®は、ZUMBAの要素そのまま、言葉の指示が入り、ダンス初挑戦の方でも安心して取り組めるプログラムです。
健康体操	篠丸	月曜日 (14:30~15:30)	4/1, 8, 15, 22 5/20 6/10, 17, 24 【全8回】	定員まで あと5名	3,680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)	4/1, 8, 15, 22 5/20 6/10, 17, 24 【全8回】	15名	4,240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)	4/1, 8, 15, 22 5/13, 20, 27 6/10, 17, 24 【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。簡単な振付なのでダンス未経験の初め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)	4/1, 8, 15, 22 5/13, 20, 27 6/10, 17, 24 【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)	4/1, 8, 15, 22 5/13, 20, 27 6/10, 17, 24 【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す事に刺激を与え、アクティブに生活し若々しく輝き続けましょう!
やさしいエアロ & セルフコンディショニング	Mayu	火曜日 (10:00~11:00)	4/9, 16, 23 5/7, 14, 21, 28 6/4, 11, 18 【全10回】	18名	6,600円 (860円)	初心者の方も安心して参加できる、簡単なステップで行うエアロビクス(30分程度)と、ストレッチや簡単な筋力トレーニングを行います。
ピラティス (小人数) ※3F特別会議室にて実施	白玖	火曜日 (10:00~11:00)	4/9, 16, 23 5/7, 14, 21, 28 6/4, 11, 18 【全10回】	定員まで あと2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。「ちゃんとしてきているのか数えて欲しい」、「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)	4/2, 16, 23 5/7, 21, 28 6/4, 18, 25 【全9回】	満員御礼	4,770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)	4/2, 9, 16, 23 5/7, 14, 21, 28 6/4, 11 【全10回】	定員まで あと4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)	4/2, 9, 16, 23 5/7, 14, 21, 28 6/4, 11 【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エクササイズなども行います。初心者の方も大歓迎!
神村ストレッチ&やさしい筋トレ (火・45分)	AKI	火曜日 (17:30~18:15)	4/2, 9, 16, 23, 30 5/14, 21, 28 6/4, 11 【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®	山家	火曜日 (18:30~19:30)	4/2, 9, 16, 23, 30 5/14, 21, 28 6/4, 11 【全10回】	定員まで あと2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!
ZUMBA®	ACO	火曜日 (19:55~20:55)	4/2, 9, 16, 23, 30 5/14, 21, 28 6/4, 11 【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!
NEW!! カラダ調整体操	山家	水曜日 (10:00~11:00)	4/3, 10, 17 5/1, 15, 29 6/5, 12, 19 【全9回】	15名	5,940円 (860円)	身体全体をほくして・伸ばして・鍛えて・身体の内側を確か確認し不調を整えていき身体本来の動きを快適にしていきたいと思います!
神村ストレッチ & やさしい筋トレ (水)	AKI	水曜日 (11:15~12:15)	4/3, 17 5/1, 15, 29 6/5, 12, 19 【全8回】	15名	5,280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)	4/3, 10, 17 5/1, 15, 29 6/5, 12, 19 【全9回】	15名	5,940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?
Come Back!! 太極舞®	齊藤	水曜日 (14:30~15:30)	4/3, 10, 17 5/1, 15, 29 6/5, 12, 19 【全9回】	定員まで あと3名	5,940円 (860円)	太極拳とは「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。
ピラティス	KAZUKO	水曜日 (17:30~18:30)	4/3, 10, 17 5/1, 15, 29 6/5, 12, 19 【全9回】	15名	5,940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)	競技種 スタッフ	水曜日 (18:20~18:40)	4/3, 10, 17 5/1, 15, 29 6/5, 12, 19 【全9回】	10名	施設利用者 無料	競技場に登場してくれた方、どなた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体をほくしてみませんか?
ストレッチ & B Weightトレーニング	ACO	水曜日 (18:45~19:45)	4/3, 10, 17 5/1, 15, 29 6/5, 12, 19 【全9回】	15名	5,940円 (860円)	ストレッチで柔軟性を高める&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)	4/3, 10, 17 5/1, 15, 29 6/5, 12, 19 【全9回】	30名	4,590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て、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が楽しく走ることが出来ます!!
やさしいエアロ & セルフコンディショニング	Mayu	木曜日 (9:30~10:30)	4/11, 18 5/16, 23, 30 6/6, 13, 20, 27 【全9回】	15名	5,940円 (860円)	はじめの30分は有酸素運動(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)	4/4, 11, 18 5/16, 23, 30 6/6, 13, 20, 27 【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めます。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。
太極舞®	池田	木曜日 (10:45~11:45)	4/4, 11, 18 5/16, 23, 30 6/6, 13, 20, 27 【全10回】	15名	6,600円 (860円)	太極拳をベースに情緒あふれる音楽に合わせて舞います。無理なく運動できるため、初めての方やシニアの方におススメです。
NEW!! ヨーガ	唐渡	木曜日 (13:00~14:00)	4/4, 11, 18 5/16, 23, 30 6/6, 13, 20, 27 【全10回】	15名	6,600円 (860円)	「ヨーガを始めると、その時の年齢で老化は停止する」と言われています。ヨーガを極めた先人の真諦です。弛緩伸展により「体と心」を整えていき白頭の萎縮硬化した体を整えていきましょう。
ZUMBA GOLD® & セルフコンディショニング	Come Back!! 齊藤	木曜日 (14:30~15:30)	4/4, 11, 18 5/16, 23, 30 6/6, 13, 20, 27 【全10回】	定員まで あと5名	6,600円 (860円)	ZUMBA GOLD®は、ZUMBAの要素そのまま、言葉の指示が入り、ダンス初挑戦の方でも安心して取り組めるプログラムです。最後に、ストレッチを行い体をほくします。
リフレッシュヨガ	福岡	木曜日 (18:15~19:15)	4/4, 11, 25 5/2, 9, 16, 30 6/6, 13, 20 【全10回】	定員まで あと5名	6,600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)	4/4, 11, 18, 25 5/9, 16, 30 6/6, 13, 20 【全10回】	定員まで あと2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)	4/5, 12, 19 5/17, 31 6/7, 14, 21, 28 【全9回】	定員まで あと5名	5,940円 (860円)	ステップダンスを利用したエアロビクス教室です。脂肪燃焼、心肺持久力、足腰が強くなる効果に期待が出来ます。
ピラティス ①	白玖	金曜日 (11:20~12:20)	4/5, 12, 19 5/17, 31 6/7, 14, 21, 28 【全9回】	20名	5,940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すよ。苦手な部分を少しずつ修正していきますよ。
フットセラピー (30分)		金曜日 (12:30~13:00)	4/5, 12, 19 5/17, 31 6/7, 14, 21, 28 【全9回】	20名	3,690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、乾燥の改善にもオススメです。
ピラティス ②		金曜日 (13:30~14:30)	4/5, 12, 19 5/17, 31 6/7, 14, 21, 28 【全9回】	20名	5,940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すよ。苦手な部分を少しずつ修正していきますよ。
リフレッシュヨガ	福岡	金曜日 (14:45~15:45)	4/5, 12, 19 5/31 6/14, 28 【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。
神村ストレッチ & やさしい筋トレ (金)	AKI	金曜日 (14:45~15:45)	4/12, 19 5/17 6/7, 21 【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◎
Come Back!! ZUMBA® (4.5分)	齊藤	金曜日 (18:30~19:15)	4/5, 12, 26 5/10, 17, 24, 31 6/7, 14, 21 【全10回】	定員まで あと1名	5,300円 (730円)	ZUMBA®は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!
ハンドクラップダンス	AKI	金曜日 (19:30~20:30)	4/5, 12, 19, 26 5/10, 17, 24, 31 6/7, 14 【全10回】	15名	6,600円 (860円)	短時間に強い力を使う有酸素運動と、リズムに合わせて動く有酸素運動に柔軟性を加え、初めての方でも取り組むやすいのに、消費カロリーが高く、美しい体づくり、ダイエット効果も期待できます(門/

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>