

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)	7/1. 8. 22. 29 8/5. 19. 26 9/2. 9. 30 【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、歩く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)	7/1. 8. 22. 29 8/5. 19. 26 9/2. 9. 30 【全10回】	18名	6,600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！
ZUMBA GOLD®	齊藤	月曜日 (13:00~14:00)	7/1. 22. 29 8/5. 19. 26 9/2. 9. 30 【全9回】	18名	5,940円 (860円)	ZUMBAGOLD®は、ZUMBAの要素はそのまま、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)	7/1. 8. 22. 29 8/5. 19. 26 9/2. 9. 30 【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)	7/1. 8. 22. 29 8/5. 19. 26 9/2. 9. 30 【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)	7/1. 8. 22. 29 8/5. 19. 26 9/2. 9. 30 【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	眞崎	月曜日 (19:45~20:45)	7/1. 8. 22. 29 8/5. 19. 26 9/2. 9. 30 【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)	7/1. 8. 29 8/お休み 9/2. 9. 30 【全6回】	10名	3,300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)	7/2. 9. 16. 30 8/6. 20. 27 9/3. 10. 17 【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)	7/2. 9. 16. 30 8/6. 20. 27 9/3. 10. 17 【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)	7/2. 16. 30 8/6. 20. 27 9/3. 17 【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)	7/2. 9. 16. 30 8/6. 20. 27 9/3. 10. 17 【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)	7/2. 9. 16. 30 8/6. 20. 27 9/3. 10. 17 【全10回】	15名	6,600円 (860円)	トレーニング経験の少ない方をお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エクササイズなども行います。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)	7/2. 9. 16. 30 8/6. 20. 27 9/3. 10. 17 【全10回】	15名	5,300円 (730円)	クラシックバレエ、ヨガのストレッチを取り入れた、少し特別なストレッチで身体が硬い方でも、柔らかく、しなやかな体づくりをお手伝い！筋力トレーニングは、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)	7/2. 9. 16. 30 8/6. 20. 27 9/3. 10. 17 【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！
ZUMBA®	ACO	火曜日 (19:55~20:55)	7/2. 9. 16. 30 8/6. 20. 27 9/3. 10. 17 【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！
カラダ調整体操	山家	水曜日 (10:00~11:00)	7/3. 10. 17. 31 8/7. 21. 28 9/4. 11. 18 【全10回】	15名	6,600円 (860円)	身体全体をほくして・伸ばして・鍛えて・身体の歪みやクセを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！
神杖ストレッチ & やさしい筋トレ (水)	AKI	水曜日 (11:15~12:15)	7/3. 17. 31 8/7. 21. 28 9/4. 11. 18. 25 【全10回】	15名	6,600円 (860円)	クラシックバレエ、ヨガのストレッチを取り入れた、少し特別なストレッチで身体が硬い方でも、柔らかく、しなやかな体づくりをお手伝い！筋力トレーニングは、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)	7/3. 10. 17. 31 8/7. 21. 28 9/4. 11. 18 【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？
太極拳®	齊藤	水曜日 (14:30~15:30)	7/3. 10. 17. 31 8/7. 21. 28 9/4. 11. 18 【全10回】	18名	6,600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)	7/3. 17. 31 8/7. 21. 28 9/4. 11. 18. 25 【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)	競技種 スタッフ	水曜日 (18:20~18:40)	7/3. 17. 31 8/7. 21. 28 9/4. 11. 18. 25 【全10回】	10名	施設利用者 無料	競技場に來場してくれた方、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)	7/3. 17. 31 8/7. 21. 28 9/4. 11. 18. 25 【全10回】	15名	6,600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)	7/3. 17. 31 8/7. 21. 28 9/4. 11. 18. 25 【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で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)	7/4. 11. 18. 25 8/1. 8. 22. 29 9/5. 12 【全10回】	15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。
〜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)	7/11. 18. 25 8/1. 8. 22. 29 9/5. 12. 19 【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。
太極拳®	池田	木曜日 (10:45~11:45)	7/4. 11. 18. 25 8/1. 8. 22. 29 9/5. 12 【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。
ヨーガ	唐渡	木曜日 (13:00~14:00)	7/4. 11. 18. 25 8/1. 8. 22. 29 9/5. 12 【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「体と心と」を整えていき日頃の歪み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	齊藤	木曜日 (14:30~15:30)	7/4. 11. 18. 25 8/1. 8. 22. 29 9/5. 12 【全10回】	18名	6,600円 (860円)	ZUMBA GOLD®で有酸素運動のあと、モビバン、ミニボール等で筋力、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)	7/4. 25 8/1. 22. 29 9/5. 19. 26 【全8回】	15名	5,280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)	7/4. 11. 18. 25 8/1. 8. 22. 29 9/5. 12 【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)	7/5. 12. 19 8/9. 23 9/13. 27 【全7回】	20名	4,620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、心臓持久力、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)	7/5. 12. 19 8/9. 23 9/13. 27 【全7回】	20名	4,620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。苦手な部分を少しずつ修正していきます。
フットセラピー (30分)		金曜日 (12:30~13:00)	7/5. 12. 19 8/9. 23 9/13. 27 【全7回】	20名	2,870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)	7/5. 12. 19 8/9. 23 9/13. 27 【全7回】	20名	4,620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。苦手な部分を少しずつ修正していきます。
リフレッシュヨガ	福岡	金曜日 (14:45~15:45)	7/5 8/2. 23. 30 9/27 【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)	7/12. 19 8/9 9/13 【全4回】	15名	2,640円 (860円)	クラシックバレエ、ヨガのストレッチを取り入れた、少し特別なストレッチで身体が硬い方でも、柔らかく、しなやかな体づくりをお手伝い！筋力トレーニングは、無理のない範囲で体を動かします◎
ZUMBA®	齊藤	金曜日 (18:30~19:30)	7/5. 12. 19 8/2. 9. 23. 30 9/13. 20. 27 【全10回】	18名	6,600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！
ハンドクラップダンス	AKI	金曜日 (19:45~20:45)	7/5. 12. 19 8/2. 9. 23. 30 9/13. 20. 27 【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の方でも楽しく参加できます◎

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>