

令和7年1月～3月 コース型教室/健康教室二次募集

No.	教室名	対象	時間	定員数	参加費	開催日程	内容	申込状況
1	月曜の朝ヨガ	16歳以上	9:25～10:25	20名	6600円	1月6日～3月31日 ※1/13, 2/24を除く 全11回	月曜の朝はヨガから！呼吸を深め内側から温めながら体をほぐしていきます。眠っている体を起こし、週の初めをスッキリとスタートさせましょう！	締め切りました
2	ヒーリングヨガ	16歳以上	19:30～20:30	20名			季節による体調変化にもアプローチして体をほぐしながらヨガのポーズで整えていきます。瞑想も加わり、心身共にリラックスを目指す教室です。	空きあり
3	シェイプアップアクア	16歳以上	19:00～19:50	20名	7000円	1月6日～3月31日 ※2/3,10,17を除く 全10回	脂肪燃焼系アクアビクスです。音楽に合わせて楽しくシェイプアップできます。気になる部分は特に意識して動かせば更に効果アップです！	残りわずか
4	火曜ピラティス	16歳以上	9:45～10:45	20名	6600円	1月7日～3月25日 ※2/11を除く 全11回	ピラティス経験者向けの教室です。初級者から少し前に進みたい方、この教室で更に深層筋を鍛えるコツをつかんでいきましょう。	締め切りました
5	骨盤体操	16歳以上	13:30～14:30	20名			骨盤の歪みや開きを直すことで腰痛の改善や姿勢改善、ポッコリおなかを解消します。姿勢の要になる骨盤を整える、どなたでも参加できるクラスです。	締め切りました
6	はじめて4泳法	16歳以上 クロールが泳げる方	11:00～11:50	20名	6300円	1月7日～3月25日 ※2/4,11,18を除く 全9回	背泳ぎや平泳ぎ、バタフライをこれから始めたい方のための教室です。クロール以外の泳法の初心者の方(クロールが泳げる方)が対象です。	残りわずか
7	元気アップ教室 ウォーター&フロア	60歳以上	9:40～10:30 ※	20名	7400円	1月9日～3月27日 ※3/20を除く 全11回	水中でウォーキングや水の特性を活かしたエクササイズに陸上での筋カトレーニングなどをプラスします。水&陸の両方のエクササイズができるお得な教室です。	空きあり
8	フラダンス	16歳以上	9:45～10:45	20名	6600円		穏やかな動きとハワイアン文化を感じながら心を開放しポジティブなエネルギーを引き出します。ゆるやかな動きの中でもしっかり筋力や持久力も養え、楽しみながら健康づくりができる教室です。	空きあり
9	リフレッシュヨガ	16歳以上	14:30～15:30	20名			ゆったりとしたポーズと深い呼吸を通じて心と体をリフレッシュさせます。忙しい日常に癒しの時間を与えましょう。ストレスを解消し心身のバランスを整えるやさしいヨガです。	空きあり
10	アクアビクス	16歳以上	19:00～19:50	20名	6300円	1月9日～3月27日 ※1/30, 2/6,13を除く 全9回	楽しい音楽に乗って水中で全身を動かします。浮力で体重が軽く感じられて驚くほど動けるのに水の抵抗でしっかり負荷もかかる全身運動です。	締め切りました
11	メノポーズケア ～更年期症状の予防と改善～	45歳以上 女性	9:45～10:45	20名	7200円	1月10日～3月28日 全12回	更年期に起こる不定愁訴をヨガの動作などを取り入れ予防・改善の運動や呼吸法で心と体の健康度を上げていきます。更年期後も健やかに過ごせる準備としてもお役立てください。	空きあり
12	金曜はじめてピラティス	16歳以上	11:00～12:00	20名			もとはリハビリから生まれたエクササイズのピラティス。深層部の筋肉を鍛えることで体の歪みなどを正常な状態へと導きます。初級者向けの教室です。	締め切りました
13	ダンス体操 de アンチエイジング	40歳以上	14:45～15:45	20名			ステキな音楽に合わせて簡単なダンスで全身を動かしたり、引き締めエクササイズもプラス。楽しみながら健康づくり、アンチエイジングを目指す教室です。体力の衰えを感じてきた方にお勧めです。	空きあり
14	中級水泳 4泳法	16歳以上 25m泳げる方	9:40～10:30	20名	6300円	1月10日～3月28日 ※1/31, 2/7,14 全9回	25m泳げる方対象です。クロール、平泳ぎに加え、背泳ぎ、バタフライの4泳法を習得します。泳ぐ楽しさを広げていきましょう！	空きあり
15	2～3歳の ふれあい親子体操	2～3歳のお子様とその 保護者 ※保護者:両親 または祖父母	10:00～11:00	親子2名 13組	7200円	1月11日～3月29日 全12回	子供の運動能力は遊びを通じて発達します。遊びによる様々な運動経験を積むことはバランス感覚や筋力、柔軟性、運動コントロールなど基本的な運動能力を身につけるのに最適です。指導者が子供たちの健康的な成長をサポートします。親子一緒に触れ合いながら楽しく参加できる教室です。	空きあり
16	土曜ピラティス	16歳以上	10:20～11:20	20名			ピラティス経験者向けの教室です。初級者から少し前に進みたい方、この教室で更に深層筋を鍛えるコツをつかんでいきましょう。	締め切りました
17	腰痛改善ピラティス	16歳以上	10:00～11:00	20名	7200円	1月12日～3月30日	ピラティスの得意とする深層筋を使うことで、腰周辺の筋肉を鍛えていき、筋肉のコルセットを巻いたような状態を作っていきます。また、背骨一つ一つを動かすことで柔軟性を増し、腰椎への負担を減らしていきます。	締め切りました
18	日曜はじめてピラティス	16歳以上	11:15～12:15	20名			もとはリハビリから生まれたエクササイズのピラティス。深層部の筋肉を鍛えることで体の歪みなどを正常な状態へと導きます。初級者向けの教室です。	締め切りました
健康教室 膝痛腰痛予防改善教室		65歳以上	13:00～14:30	20名	8100円	1月10日～3月28日 毎週金曜 全12回	陸上と水中での運動を通して、膝痛や腰痛への理解を深めながら、それぞれの予防と改善に必要な筋カトレーニングや関節を柔軟に保つためのストレッチなどを行います	締め切りました