

《フロア》 1 回制教室のご案内

R 6 . 4～

教室名	開催場所	曜日	時間	定員	参加費	内 容
楽軽(ラクカル)体操	2階大体育室	月	9:00～10:30	20名	750円	気楽に気軽にみんなで楽しく運動します。ウォーキングを行い、ストレッチポールやセラバンド使い、健康維持や健康体づくりを行います。 (持ち物:室内シューズ)
リラックスヨガ	1階小体育室		10:00～11:30	40名	850円	ゆっくりとした自然な動きをベースに、心と体の内側からリラックスしていきます。
ZUMBA	1階スタジオ		10:00～11:00	20名	750円	ラテン系の音楽を流し、楽しくパーティー感覚で踊るダンス系のエクササイズです。音楽に身を委ねて、気持ちよく踊りましょう。(持ち物:室内シューズ)
はじめてピラティス	1階小体育室		19:00～20:00	40名		ゆっくりとした動きの中で、体の軸となる部分を鍛え、姿勢の安定性を向上させ、代謝の良い身体を作ります。
ボクシング	1階スタジオ		20:15～21:45	20名		ボクシングを基本からコンビネーション・フットワークを行います。ストレス解消・運動不足解消に効果抜群です。 (持ち物:軍手、室内シューズ)
リズム＆ストレッチ	1階スタジオ	火	10:00～11:00	20名	750円	軽い有酸素運動とストレッチで身体をリフレッシュ！初めての方でも安心してご参加いただけます。(持ち物:室内シューズ)
太極拳	3階第二武道場		10:00～11:30		850円	老若男女、体力の強弱に関係なくどなたでも気軽に始められる健康体技・体術です。
シェイプファイト	1階スタジオ		11:15～12:15	750円	ボクシングの動きを取り入れたエクササイズです。初めての方でも安心してご参加いただけます。(持ち物:室内シューズ)	
ピラティス	1階小体育室		11:15～12:15		40名	ゆっくりとした動きの中で、体の軸となる部分を鍛え、姿勢の安定性を向上させ、代謝の良い体を作ります。
筋力アップエクササイズ	1階スタジオ		18:15～19:15		20名	筋力アップ・シェイプアップ・基礎代謝を向上させるエクササイズを行います。 (持ち物:室内シューズ)
HIP HOP	1階小体育室		19:30～20:30			リズムどりを中心に初心者の方でもUP、DOWNのリズムを使い分け楽しく踊れるダンスです。(持ち物:室内シューズ)
シニア体操inスポーツ	2階大体育室	水	9:00～10:30	30名	500円	高齢者を中心に無理の無い運動により運動不足解消を目的としたクラスです。参加者のコミュニケーションを大切にしていきます。 (60才以上)(持ち物:室内シューズ)
親子ベビーリトミック ※6ヶ月～2才まで	3階第一武道場		10:00～10:40	8組	750円	音楽のシャワーを浴びながら真似っこしたり色々な楽器に触れてみたり、目で追ったりして刺激いっぱい。親子でご参加いただけます。
幼児リトミック ※3才～未就学児			11:00～11:40	10名	700円	音楽を通じて子ども達の感性や表現力を育てていき、好奇心をぐんぐん広げます。
初級STEPエアロ	1階スタジオ		11:15～12:15	18名	750円	ステップ台での昇降動作とエアロビクスのステップを取り入れた全身運動です。初めての方でも安心してご参加けます。(持ち物:室内シューズ)
筋トレクラス	3階第一武道場		19:00～20:00	15名		自重トレーニングを中心とした筋トレのクラスです。個々に合わせて負荷を調節できる種目が殆どですので、どなたでも気軽にご参加できます。 (持ち物:室内シューズ)
ボクシング	1階スタジオ		20:15～21:45	20名		ボクシングを基本からコンビネーション・フットワークを行います。ストレス解消・運動不足解消に効果抜群です。 (持ち物:軍手、室内シューズ)
EASYエアロ	1階スタジオ	木	10:00～11:00	20名	750円	エアロビクス入門クラスです。基本ステップを簡単な組合せの中でお楽しみいただけます。(持ち物:室内シューズ)
コアトレーニング			11:15～12:15			体幹を鍛え姿勢改善をします。太りにくく健康を保てる身体作りを一緒にしましょう。
HIITで目指せ代謝UP	3階第一武道場		19:00～20:00	15名		20秒の運動と、10秒の休憩を繰り返し行クラスです。簡単な動きの繰り返しで、強度もご自身で決められるので、安心してご参加できます。(持ち物:室内シューズ)
シニア体操inストレッチ	2階大体育室	金	9:00～10:30	30名	500円	無理のないストレッチとトレーニングで身体の機能改善を目的としたクラスです。どなたでも気軽に参加いただけます。 (60才以上)(持ち物:室内シューズ)
初中級エアロ	1階スタジオ		10:00～11:00	20名	750円	エアロビクスに慣れてきた方、もっと身体を動かしたい方にお勧めのプログラムです。(持ち物:室内シューズ)
スタイルUPバレエ			11:10～12:00			フロアレッスン・バレエストレッチ・バーレッスンをを行い、しなやかな体を作る教室です。
夜ヨガ	1階小体育室		19:00～20:00	40名		ゆっくりとした自然な動きをベースに、心と身体の内側からリラックスしていきます。
ボクシング	1階スタジオ		20:15～21:45	20名		ボクシングを基本からコンビネーション・フットワークを行います。ストレス解消・運動不足解消に効果抜群です。(持ち物:軍手、室内シューズ)
Battle Rope (バトルロープ)	1階スタジオ	土	10:00～11:00	5名	750円	10mほどのロープの中央部を固定し、両端を両手で持ちロープを上下に波を打つように動かします。全身の筋力アップと脂肪燃焼を目的としたクラスです。(持ち物:室内シューズ)
ゆったりストレッチ			13:00～13:50	8名		ボールを使って行うストレッチ教室です。肩こりや姿勢改善に効果があります。初めての方でも簡単にできるのでぜひ参加下さい。 (持ち物:室内シューズ)
シアタージャズダンス			17:40～19:10	20名	850円	音楽、リズムを楽しむ、バレエを基礎とした、ジャズダンスです。初心者から経験者の方までどなたでもご参加いただけます。(持ち物:室内シューズ)
脂肪燃焼エアロ			日	16:00～17:00	20名	750円

※当ホームページに1回制教室の最新情報を掲載中！！（随時更新）
※祝日・お盆期間・年末年始（12/29～1/3）・施設点検日（不定期）は全教室休講となります。
※事前申込不要。教室開始30分前からチケット販売開始となります。
券売機にて参加チケットを購入の上、総合受付でお申し込みください。
※開催日や開催場所などに変更がある場合や台風・地震等の自然災害での休館・休講がある場合、総合受付・当ホームページ・Xにて早急にお知らせいたします。



【スポセンHP】



【スポセンX】