

		【大人対象】教室名	曜日	日程	回数	時間	対象	参加料(税込)	会場	定員	プログラム	
※いきいき元気①④は重複申込できません	健康体操	いきいき元気①	木	4月	16. 23. 30.	11	11:20 ~ 12:30	50歳以上	¥5,830	第3体育室	45	腰やひざなどに負担をかけることなく、身体のコリや痛みを改善をしましょう。 筋肉だけでなく気持ちも若々しくなる教室です。  【運動強度:★★★☆☆ ふつう】
				5月	7. 14. 21. 28.							
				6月	4. 11. 18. 25.							
		いきいき元気②	木	4月	16. 23. 30.	11	13:15 ~ 14:25	50歳以上	¥5,830	研修室	18	
				5月	7. 14. 21. 28.							
				6月	4. 11. 18. 25.							
		いきいき元気③	月	4月	13. 20.	8	12:10 ~ 13:20	50歳以上	¥4,240	研修室	18	
				5月	11. 18.							
				6月	1. 8. 15. 29.							
		いきいき元気④	月	4月	13. 20.	8	13:35 ~ 14:45	50歳以上	¥4,240	研修室	18	
				5月	11. 18.							
				6月	1. 8. 15. 29.							
はつらつ健康体操(水)	水	4月	15. 22.	9	13:15 ~ 14:25	50歳以上	¥5,040	第2体育室	60	リズム体操・トレーニング・ストレッチを中心に健康的な体づくりを目指します。 【運動強度:★★★☆☆ 少しやさしい】		
		5月	13. 20. 27.									
		6月	3. 10. 17. 24.									
リニューアル 小林先生の やわらか健康塾	金	4月	17. 24.	11	11:15 ~ 12:25	50歳以上	¥6,160	第2体育室	60	小林先生と一緒に健康の秘訣を聞きながらリラックスした状態で50分ゆったりと体をほぐしましょう！ 【運動強度:★★☆☆☆ やさしい】		
		5月	1. 8. 15. 22. 29.									
		6月	5. 12. 19. 26.									
NEW がんばらない体操	木	4月	16. 23. 30.	11	10:45 ~ 11:45	50歳以上	¥6,600	第2体育室	40	頑張らないでも運動は続けられます！イスに座ってストレッチをしたり、ボールを使った筋力トレーニングやゆるやかな運動を組み込みます。のんびりとご自身の”マイペース”で心も身体も元気にしましょう！ 【運動強度:★☆☆☆☆ とてもやさしい】		
		5月	7. 14. 21. 28.									
		6月	4. 11. 18. 25.									

	【大人対象】教室名	曜日	日程		回数	時間	対象	参加料(税込)	会場	定員	プログラム
ヨガ・ストレッチ	ヨガ①	火	4月	14. 21. 28.	11	11:10	16歳以上	¥6,600	第3体育室	45	はじめての方向けにゆったりとしたヨガのポーズと呼吸法で心身をリラックスさせ、日常のたまった疲れをスッキリ整えます。 お昼に身体を動かすことで、午後も気持ちよく過ごせます。
			5月	12. 19. 26.		～					
			6月	2. 9. 16. 23. 30.		12:10					
	ヨガ②	火	4月	14. 21. 28.	11	12:20	16歳以上	¥6,600	第3体育室	45	
			5月	12. 19. 26.		～					
			6月	2. 9. 16. 23. 30.		13:20					
	ヨガ③	水	4月	15. 22.	9	11:50	16歳以上	¥5,400	研修室	18	
			5月	13. 20. 27.		～					
			6月	3. 10. 17. 24.		12:50					
ヨガ④	水	4月	15. 22.	9	19:40	16歳以上	¥5,400	第3体育室	45	一日の終わりに月の満ち欠けや身体の構造を知り、ヨガをしながら心と身体を整えていきます。	
		5月	13. 20. 27.		～						
		6月	3. 10. 17. 24.		20:40						
アロマストレッチ①	水	4月	15. 22.	9	9:30	16歳以上	¥5,400	研修室	18		アロマの効能とともに、ストレッチで身体をほぐし、リラックスしながら身体を整えます。 週ごとに変わるアロマオイルの効能を知ることもできます！
		5月	13. 20. 27.		～						
		6月	3. 10. 17. 24.		10:30						
アロマストレッチ②	水	4月	15. 22.	9	10:40	16歳以上	¥5,400	研修室	18		
		5月	13. 20. 27.		～						
		6月	3. 10. 17. 24.		11:40						
骨盤エクササイズ	火	4月	14. 21. 28.	11	13:30	16歳以上	¥6,600	第3体育室	40	身体の中で大切な骨盤を動かしながら、身体の不調を改善します。 お昼を食べた後の運動に最適です！	
		5月	12. 19. 26.		～						
		6月	2. 9. 16. 23. 30.		14:30						
美ボディメイク	水	4月	15. 22.	9	11:15	16歳以上	¥6,030	第2体育室	50		いつまでも永遠のテーマの「美ボディ」！ レッスン内容は前半は脂肪燃焼のエアロビクス！ 後半はトレーニング・ストレッチを行い、筋肉をほどよく伸ばしてリラクゼーション！
		5月	13. 20. 27.		～						
		6月	3. 10. 17. 24.		12:30						

	【大人対象】教室名	曜日	日程		回数	時間	対象	参加料(税込)	会場	定員	プログラム
※卓球①と卓球②は重複申込できません スポーツ・種目	卓球①	火	4月	14. 21. 28.	11	9:00 ～ 10:45	16歳以上	¥10,450	第1体育室	84	広い体育室でレベルに合わせて正しいテクニックと実践的な技術を学びます。 グループに分かれて卓球の基礎から応用などを実際に動きながら習得しましょう！ グループごとに基本の打ち方からゲームでのスキルまで幅広く学べます。初めてバドミントンをする方もおすすめ！楽しく参加できます！ ※バドミントンシャトルの値上げに伴い、教室単価を改定しております。 1回単価(改定前)¥1,170→(改定後)¥1,240
			5月	12. 19. 26.							
			6月	2. 9. 16. 23. 30.							
	卓球②	火	4月	14. 21. 28.	11	11:00 ～ 12:45	16歳以上	¥10,450	第1体育室	70	
			5月	12. 19. 26.							
			6月	2. 9. 16. 23. 30.							
	バドミントン	金	4月	17. 24.	11	9:00 ～ 10:45	16歳以上	¥13,640	第1体育室	66	
			5月	1. 8. 15. 22. 29.							
			6月	5. 12. 19. 26.							
ダンス系	フラダンス(水)	水	4月	15. 22.	9	11:05 ～ 12:20	16歳以上	¥6,030	第3体育室	45	曲に合わせて振り付けを習得しながらリラックス&シェイプアップが期待されます。 フラダンスの振り付けを学びながらダンスを覚えるだけでなく、ハンドモーション(手の動き)の意味を知ること、さらにフラダンスの魅力を感じられます！ 年齢を重ねると脳も身体も衰えるという考えを捨てれば社交ダンスは簡単！100歳まで青春かなえます！
			5月	13. 20. 27.							
			6月	3. 10. 17. 24.							
	フラダンス(金)	金	4月	17. 24.	11	11:05 ～ 12:20	16歳以上	¥7,370	第3体育室	40	
			5月	1. 8. 15. 22. 29.							
			6月	5. 12. 19. 26.							
社交ダンス	水	4月	15. 22.	9	13:30 ～ 14:45	16歳以上	¥6,030	第3体育室	40		
		5月	13. 20. 27.								
		6月	3. 10. 17. 24.								
太極拳	太極拳(火)	火	4月	14. 21. 28.	10	13:15 ～ 14:45	16歳以上	¥6,700	第2体育室	50	基本の動作を身につけながら、全身を動かし身体の中から元気になります。 太極拳の動作を覚えることで脳トレにもおすすめ！
			5月	12. 19. 26.							
			6月	2. 9. 16. 23.							
	太極拳(金)	金	4月	17. 24.	10	13:15 ～ 14:45	16歳以上	¥6,700	第2体育室	50	
			5月	8. 15. 22. 29.							
			6月	5. 12. 19. 26.							

【各教室には最少催行人数が設けられています。各教室、最少催行人数に達しない場合、中止となる場合がございます。】