



《栄スポーツセンター》 当日受付教室のご案内

2024年4~6月



★祝日・休館日は教室をお休みします。
日程は急遽変更される場合がございます。
★安全管理上、開始時間または定員になり次第、受付終了となります。

曜日	教室名	おすすめポイント	参加料	対象定員	場所	受付時間	実施時間	日程 (日程は変更の可能性があります)	
火	らくらく太極拳	◆太極拳を「始めたい方」「もっと定期的に楽しみたい方」の教室です。部分稽古の始めに「前のおさらい」を行いますので、期間途中から参加でも心配ありません!	570円	16歳以上 80名	第2体育室	12:55) 13:15	13:15) 14:45	4月 5月 6月	2・9・16・23・30 7・14・21・28 4・11・18・25
水	水曜ZUMBA	◆ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネス。初心者の方も楽しく踊れます!脂肪燃焼にも効果大!!	600円	16歳以上 80名	第2体育室	13:25) 13:45	13:45) 14:45	4月 5月 6月	3・10・17・24 1・8・15・22・29 5・12・19・26
	アロマストレッチ	◆リラックス効果の高いアロマの香りに包まれながらストレッチ!ストレスを解放しましょう。	690円	16歳以上 18名	研修室	19:10) 19:30	19:30) 20:30	4月 5月 6月	3・10・17・24 1・8・15・22・29 5・12・19・26
	水曜ナイトヨガ	◆ゆったりとしたポーズと呼吸法で、心身ともにリラックスしましょう。	570円	16歳以上 18名	研修室	20:45) 21:05	21:05) 21:50	4月 5月 6月	3・17・24 8・15・22・29 5・12・19・26
木	木曜エアロビクス ボクシング	◆ボクシングの動きに合わせて楽しく身体を動かします。思い切り身体を動かしたい方、シャープな上半身にアコがれる方大歓迎!	600円	16歳以上 80名	第2体育室	11:10) 11:30	11:30) 12:30	4月 5月 6月	4・11・18・25 2・9・16・23・30 6・13・20・27
金	シェイプアップ エアロビクス	◆リズムに乗って楽しく身体を動かします。初心者の方、また運動に慣れている方でも楽しめるプログラムです。シェイプアップを目指したい方にお勧めです。	各600円 (通しは 900円)	16歳以上 80名	第2体育室	10:10) 10:30	10:30) 11:30	4月 5月 6月	5・12・19・26 10・17・24・31 7・14・21・28
	金曜ZUMBA	◆ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネス。初心者の方も楽しく踊れます!脂肪燃焼にも効果大!!		16歳以上 80名	第2体育室	11:25) 11:45	11:45) 12:45	4月 5月 6月	5・12・19・26 10・17・24・31 7・14・21・28
	肩腰膝痛予防体操	◆肩腰膝痛でお悩みの方、そして予防したい方、様々な用具を使用し機能改善を図ります。	600円	16歳以上 20名	さんぼみち (地下)	13:10) 13:30	13:30) 14:30	4月 5月 6月	5・12・19・26 10・17・24・31 7・14・21・28
	バレーボールタイム	◆個人で参加OK!当日即席チームを結成し、ゲームを楽しみましょう!	600円	16歳以上 50名	第1体育室	18:45) 19:05	19:05) 20:45	4月 5月 6月	5・12・19・26 10・17・24・31 7・14・21・28
土	エンジョイ! バスケットボールタイム	◆個人で参加OK!当日即席チームを結成し、ゲームを楽しみましょう!	600円	16歳以上 50名	第1体育室	18:45) 19:05	19:05) 20:45	4月 5月 6月	6・13・20・27 11・18・25 1・8・15・22・29