

2025年 7月～9月

# ワンダーレッスンご案内

※R7年4月から参加料の一部が改定となりました。  
 ★祝日・休館日は教室をお休みします。  
 ★開始時間が定員になり次第、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あります)	
火	らくらく太極拳	太極拳を新たに始めたい方、定期的に楽しみたい方どちらにも対応。期間途中から参加も可能です。	600円	16歳以上 80名	2体	12:55 S 13:15	13:15 S 14:45	7月 8月 9月	1・8・15・29 5・19・26 2・9・30
	コアトレーニング	姿勢改善、疲れにくい体づくりを目指します。シェイプアップ、パフォーマンス向上にも繋がります！	800円	16歳以上 18名	研修室	13:55 S 14:15	14:15 S 15:15	7月 8月 9月	1・8・15・29 5・19・26 2・9・30
水	水曜ZUMBA	ラテン音楽とダンスを融合させたダンスフィットネス。初心者の方も楽しく踊れ、脂肪燃焼にも効果大！	650円	16歳以上 80名	2体	13:10 S 13:30	13:30 S 14:30	7月 8月 9月	2・9・16・23・30 6・20・27 3・10・17・24
	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。ストレスの解消に！	700円	16歳以上 18名	研修室	19:10 S 19:30	19:30 S 20:30	7月 8月 9月	2・9・16・23・30 6・20・27 3・10・17・24
	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。快眠効果も高いです♪	650円	16歳以上 18名	研修室	20:45 S 21:05	21:05 S 21:50	7月 8月 9月	2・9・16・23 6・20・27 3・17・24
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る楽しいエクササイズ。思い切り体を動かしたい方、シャープな上半身に憧れる方、大歓迎！	650円	16歳以上 80名	2体	11:10 S 11:30	11:30 S 12:30	7月 8月 9月	3・10・17・24・31 7・21・28 4・11・18・25
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。初心者も運動に慣れている方も楽しめるプログラムです。	各650円 通しは 1,000円	16歳以上 80名	2体	10:10 S 10:30	10:30 S 11:30	7月 8月 9月	4・11・18・25 1・8・22・29 5・12・19・26
	金曜ZUMBA	ラテン音楽とダンスを融合させたダンスフィットネス。初心者の方も楽しく踊れ、脂肪燃焼にも効果大！		16歳以上 80名	2体	11:25 S 11:45	11:45 S 12:45	7月 8月 9月	4・11・18・25 1・8・22・29 5・12・19・26
	からだ☆メンテナンス	「いくつになっても元気に動くための土台づくり」体操・筋トレなどを組み合わせ体を整えていきます。	600円	16歳以上 15名	さんぼ みち (地下1F)	13:10 S 13:30	13:30 S 14:30	7月 8月 9月	4・11・18・25 1・8・22・29 5・12・19・26
	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！	650円	16歳以上 25名	1体 半面	18:45 S 19:05	19:05 S 20:45	7月 8月 9月	4・11・18・25 1・8・22・29 5・12・19・26
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！	650円	16歳以上 50名	1体	18:45 S 19:05	19:05 S 20:45	7月 8月 9月	5・12・26 9・23・30 6・13・20・27
日	日曜モーニングヨガ	良い1日は良い朝から！呼吸を意識しながらポーズをとり、身体的・精神的強化と集中力を高めましょう。	650円	16歳以上 80名	2体	7:20 S 7:40	7:40 S 8:40	7月 8月 9月	13・27 17・31 14・28

