

2025年 10月～12月 ワンデーレッスンご案内

- ★R7年4月から参加料の一部を改定しています
- ★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
- ★妊娠中の方はセンターまでお問い合わせください

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)	13:15)	10月 7・14・21・28 11月 4・11・18・25 12月 2・9・16・23
	コアトレーニング	姿勢改善、疲れにくい体づくりを目指せます。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)	14:15)	10月 7・14・21・28 11月 4・11・18・25 12月 2・9・16・23
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)	13:30)	10月 1・8・15・22・29 11月 5・12・19・26 12月 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)	19:30)	10月 1・8・15・22・29 11月 5・12・19・26 12月 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)	21:05)	10月 1・8・22・29 11月 12・19・26 12月 3・10・17
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！ ※10月9日は代行講師にて実施致します。	650円	16歳以上 80名	2体	11:10)	11:30)	10月 2・9・16・23・30 11月 6・13・20・27 12月 4・11・18・25
金	期間限定 ポル・ド・ブラ	ダンスとバレエをベースにした音楽に合わせて体を動かすプログラムです。動きを通じて筋肉を徐々に伸ばしながら体幹を整えます。	各650円	16歳以上 80名	2体	10:10)	10:30)	10月 3・10・17・24・31 11月 7・14・21・28 12月 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！	通しは 1,000円	16歳以上 80名	2体	11:25)	11:45)	10月 3・10・17・24・31 11月 7・14・21・28 12月 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)	13:30)	10月 3・10・17・24・31 11月 7・14・21・28 12月 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)	19:05)	10月 3・10・17・24・31 11月 7・14・21・28 12月 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)	19:05)	10月 4・11・18・25 11月 1・8・15・22・29 12月 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)	7:40)	10月 12・26 11月 16・30 12月 14・21

