

2026年 1月～3月 ワンデーレッスン(当日教室)ご案内

★祝日・休館日は教室をお休みします
★開始時間か定員になり次第、受付終了となります
★妊娠中の方はセンターまでお問合せください

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「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「前回のおさらい」を行いますので、期間途中から参加でも心配ありません！	600円	16歳以上 80名	2体	12:55 S 13:15	13:15 S 14:45	1月 6・13・20・27 2月 3・10・17・24 3月 3・10・17・24
	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	12:55 S 13:15	13:15 S 14:45	1月 6・13・20・27 2月 3・10・17・24 3月 3・10・17・24
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!!	650円	16歳以上 80名	2体	13:10 S 13:30	13:30 S 14:30	1月 7・14・21・28 2月 4・18・25 3月 4・11・18・25
	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。	700円	16歳以上 18名	研修室	19:10 S 19:30	19:30 S 20:30	1月 14・21・28 2月 4・18・25 3月 4・11・18・25
	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。	650円	16歳以上 18名	研修室	20:45 S 21:05	21:05 S 21:50	1月 7・14・21・28 2月 4・18・25 3月 4・11・18・25
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	1月 8・15・22・29 2月 5・12・19・26 3月 5・12・19・26
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650円 (通しは 1000円)	16歳以上 80名	2体	10:10 S 10:30	10:30 S 11:30	1月 9・16・23・30 2月 6・13・20・27 3月 6・13・27
	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	2体	11:25 S 11:45	11:45 S 12:45	1月 9・16・23・30 2月 6・13・20・27 3月 6・13・27
	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た体を整えていきます。	600円	16歳以上 15名	さんぽ みち (地下1階)	13:10 S 13:30	13:30 S 14:30	1月 9・16・23・30 2月 6・13・20・27 3月 6・13・27
	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	1月 9・16・23・30 2月 6・13・20・27 3月 6・13・27
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	1月 10・17・24・31 2月 7・14・21・28 3月 7・14・21・28
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	1月 11・25 2月 8・15 3月 1・15 