

2026年 4月～6月

ワンデーレッスンご案内

★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	4月 5月 6月	7・14・21・28 12・19・26 2・9・16・23・30
	【NEW!】 ポールでのんびり 身体ととのえ	ストレッチポールで背骨周りを中心に 筋肉をリラックスさせます。明日の身 体が軽くなる！ぜひピフォーアフター を体感してください。	650円	16歳以上 15名	研修室	12:45 S 13:05	13:05 S 13:55	5月 6月	12・19・26 2・9・16・23・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 S 14:15 14:15	14:15 S 15:15	4月 5月 6月	7・14・21・28 12・19・26 2・9・16・23・30
水	水曜ZUMBA	ラテンを中心とした世界中の音楽を 使用し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	4月 5月 6月	1・8・15・22 13・20・27 3・10・17・24
	Wの刺激	脳と足裏に"ダブル"で刺激が入る立 位で行うプログラム。笑顔になれる脳 トレを行い、青竹踏みで足の運動を 行います。	650円	16歳以上 18名	研修室	14:45 S 15:05	15:05 S 15:55	4月 5月 6月	1・8・15・22 13・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	4月 5月 6月	1・8・15・22 13・20・27 3・10・17・24
	ナイト メンテナンスヨガ	心地良い眠りにつながるヨガを行 います。快適な日々が過ごせるよう心 身ともにメンテナンスしていきましょ う。	650円	16歳以上 18名	研修室	20:45 S 21:05 21:05	21:05 S 21:50	4月 5月 6月	1・8・15・22 13・20・27 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！	650円	16歳以上 80名	2体	11:10 S 11:30	11:30 S 12:30	4月 5月 6月	2・9・16・23・30 7・14・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	16歳以上 80名	2体	10:10 S 10:30	10:30 S 11:30	4月 5月 6月	3・10・17・24 1・8・15・22・29 5・12・19・26
	金曜ZUMBA	ラテンを中心とした世界中の音楽を 使用し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 S 11:45 11:45	11:45 S 12:45	4月 5月 6月	3・10・17・24 1・8・15・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 17名	さんぼ みち (地下1F)	13:10 S 13:30	13:30 S 14:30	4月 5月 6月	10・17・24 1・8・15・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	19:05 S 20:45	4月 5月 6月	3・10・17・24 1・8・15・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	18:55 S 19:15 19:15	19:15 S 20:45	4月 5月 6月	4・11・18・25 2・9・16・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	4月 5月 6月	5・26 17・31 14・28