

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 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 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 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 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 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 |