



教室申込

定期教室

あなたのライフスタイルに合わせて教室をお選びください

★会場表記
1体・・・第1体育室
2体・・・第2体育室
3体・・・第3体育室
研・・・研修室

※大人向け教室は中学生不可となります。

大人向け教室

[エクササイズ系]

火

コアトレ

研

インナーマッスルを鍛えて肩こりや腰痛の予防に

11:10～12:10 ●料金:9,020円
15歳以上対象 定員:15名 全11回
開催 1月6・13・20・27、2月3・10・17、
3月3・10・17・24日

水

エアロ&リラックス

2体

エアロビクスで気持ちよく汗を流しましょう！

11:30～12:30 ●料金:6,160円
15歳以上対象 定員:50名 全11回
開催 1月7・14・21・28、2月4・18・25、
3月4・11・18・25日

木

ヨガ

2体

ストレッチ効果のあるヨガで心身の健康づくりを

10:45～11:45 ●料金8,040円
15歳以上対象 定員:50名 全12回
開催 1月8・15・22・29、2月5・12・19・26、
3月5・12・19・26日

金

ゆるっとピラティス

2体

心地よく、ゆるっとピラティスを始めましょう

10:30～11:20 ●料金:6,700円
15歳以上対象 定員:40名 全10回
開催 1月9・16・23・30、2月6・13・
20・27、3月13・27日

金

骨盤底筋エクササイズ

研

骨盤の底にある内臓を支える筋肉を鍛えます

12:10～13:00 ●料金:7,800円
15歳以上の女性対象 定員:15名 全10回
開催 1月9・16・23・30、2月6・13・
20・27、3月6・13日

[ダンス系/健康づくり系]

火

ベリーダンス

3体

初めての方大歓迎！ベリーダンスを楽しみます

12:15～13:15 ●料金:11,000円
15歳以上対象 定員:25名 全11回
開催 1月6・13・20・27、2月3・10・17、
3月3・10・17・24日

金

フラダンス

3体

振付の基礎から学び、フラを楽しみましょう

13:00～14:00 ●料金:9,000円
15歳以上対象 定員:35名 全9回
開催 1月9・16・23・30、2月6・13・20、
3月6・27日

木

太極拳

1体

太極拳の技術を習得する「気」の健康法

13:25～14:45 ●料金:6,700円
15歳以上対象 定員:50名 全10回
開催 1月8・15・22・29、2月5・12・
19・26、3月5・12日

火

ピラティス&リラックス

研

ゆがみのない体を作りましょう！

13:30～14:30 ●料金:6,160円
15歳以上対象 定員:15名 全11回
開催 1月6・13・20・27、2月3・10・17、
3月3・10・17・24日

水

パワーヴィンヤサヨガ

3体

呼吸とポーズを同調させ力強くフローしましょう

11:20～12:20 ●料金:6,930円
15歳以上対象 定員:25名 全9回
開催 1月14・21・28、2月4・18、
3月4・11・18・25日

木

フローヨガ50

2体

筋トレとストレッチのヨガで心身を引き締めます

12:00～12:50 ●料金:7,320円
15歳以上対象 定員:50名 全12回
開催 1月8・15・22・29、2月5・12・19・26、
3月5・12・19・26日

金

肩まわりコンディショニング

研

肩こりや肩の痛みの予防に有効です

11:10～12:00 ●料金:7,800円
15歳以上対象 定員:15名 全10回
開催 1月9・16・23・30、2月6・13・
20・27、3月6・13日

金

筋膜リリース&骨盤調整

2体

筋膜リリースと骨盤調整で身体を整えます

12:40～13:40 ●料金:7,370円
15歳以上対象 定員:50名 全11回
開催 1月9・16・23・30、2月6・13・
20・27、3月6・13・27日

水

フラメンコ

研

姿勢よく、美しく、楽しく踊りましょう！

12:00～12:50 ●料金:11,000円
15歳以上対象 定員:15名 全11回
開催 1月7・14・21・28、2月4・18・25、
3月4・11・18・25日

火

らくらくトレーニング&ストレッチ

3体

筋力維持・向上を目指しましょう

13:30～14:30 ●料金:6,160円
50歳以上対象 定員:35名 全11回
開催 1月6・13・20・27、2月3・10・17、
3月3・10・17・24日

金

腰痛予防トレーニング&ストレッチ

2体

腰痛予防のための運動です

13:50～14:50 ●料金:6,160円
15歳以上対象 定員:50名 全11回
開催 1月9・16・23・30、2月6・13・
20・27、3月6・13・27日

水

ゆるっとヨガ

2体

体が硬くても大丈夫！ゆるっとヨガを始めましょう

9:00～10:00 ●料金:7,370円
15歳以上対象 定員:50名 全11回
開催 1月7・14・21・28、2月4・18・25、
3月4・11・18・25日

木

木曜ピラティス

2体

基礎的な動きから応用的な動きまで行います！

9:20～10:20 ●料金:7,370円
15歳以上対象 定員:45名 全11回
開催 1月15・22・29、2月5・12・19・26、
3月5・12・19・26日

金

モーニングヨガ

研

朝イチのヨガで気持ちのいい1日を！

9:00～10:00 ●料金:8,400円
15歳以上対象 定員:15名 全10回
開催 1月9・16・23・30、2月6・13・
20・27、3月13・27日

金

代謝UPピラティス

2体

ピラティスでほぐして、鍛えて、整えていきます

11:30～12:30 ●料金:7,370円
15歳以上対象 定員:50名 全11回
開催 1月9・16・23・30、2月6・13・
20・27、3月6・13・27日

金

美尻・美脚エクササイズ

研

美尻・美脚を目指したエクササイズを行います

13:10～14:00 ●料金:7,800円
15歳以上の女性対象 定員:15名 全10回
開催 1月9・16・23・30、2月6・13・
20・27、3月6・13日

木

おとなからはじめるバレエ

3体

初心者歓迎！バレエを楽しみます

11:20～12:35 ●料金:12,320円
15歳以上の女性対象 定員:20名 全11回
開催 1月8・15・22・29、2月5・12・19、
3月5・12・19・26日

水

いきいき運動&ストレッチ

2体

楽しく健康維持・増進を図ります

10:15～11:15 ●料金:6,160円
40歳以上対象 定員:40名 全11回
開催 1月7・14・21・28、2月4・18・25、
3月4・11・18・25日



[スポーツ種目系]

月

木月曜・木曜卓球モーニング

1体

卓球を満喫したい方におすすめ！週2開催。下線は月曜

9:00～10:45 ●料金:18,050円
15歳以上対象 定員:24名 全19回
開催 1月8・15・19・22・29、2月2・5・9・12・16・
19・26、3月2・5・9・12・16・19・26日

火

火曜卓球モーニング

1体

レベルにあった指導でゲームを楽しみましょう！

9:00～10:45 ●料金:10,450円
15歳以上対象 定員:36名 全11回
開催 1月6・13・20・27、2月3・10・17、
3月3・10・17・24日

木

木曜卓球モーニング

1体

レベルにあった指導でゲームを楽しみましょう！

9:00～10:45 ●料金:11,400円
15歳以上対象 定員:36名 全12回
開催 1月8・15・22・29、2月5・12・19・26、
3月5・12・19・26日

火

はいはい・よちよち 親子体操

研

親子のふれあいを楽しみましょう！

9:30～10:30 ●料金:10,000円
3か月～1歳6か月のお子さま
(2024.7.1～2025.10.1生)と保護者対象
定員:10組 全10回
開催 1月6・13・20・27、2月3・10・17、
3月3・10・17日

火

わんぱくスポーツ

2体

集団のルールを学び、楽しく体を動かします

15:15～16:15 ●料金:7,370円
年少～年中対象 定員:30名 全11回
開催 1月6・13・20・27、2月3・10・17、
3月3・10・17・24日

火

ジュニアユースバドミントン

2体

バドミントンを基礎から学びます

19:10～20:40 ●料金:11,700円
小学5年～高校3年生対象 定員:30名 全10回
開催 1月6・13・20・27、2月3・10、
3月3・10・17・24日

金

テーマパークダンス&バレエ♪ジャスミン

3体

楽しく踊ることで心と体の成長を育みます

16:15～17:15 ●料金:8,900円
年少～小学1年生対象 定員:30名 全10回
開催 1月9・16・23・30、2月6・13・20、
3月6・13・27日

土

Jr.ヒップホップ【ベーシック】

3体

初心者や初級者を対象とした入門クラスです

9:00～9:50 ●料金:7,370円
小学1～6年生対象 定員:30名 全11回
開催 1月10・17・24・31、2月7・14・21、
3月7・14・21・28日

大人向け教室

※重複応募不可

火

火曜バドミントン(中級)

2体

基礎打ちができる方対象。初心者は初級へ。

9:00～10:45 ●料金:12,870円
15歳以上対象 定員:30名 全11回
開催 1月6・13・20・27、2月3・10・17、
3月3・10・17・24日

金

金曜バドミントン(中級)

1体

基礎打ちができる方対象。初心者は初級へ。

9:00～10:45 ●料金:12,870円
15歳以上対象 定員:22名 全11回
開催 1月9・16・23・30、2月6・13・
20・27、3月6・13・27日

金

金曜バドミントン(初級)

1体

初心者から初級者まで歓迎の教室です

9:00～10:45 ●料金:12,870円
15歳以上対象 定員:44名 全11回
開催 1月9・16・23・30、2月6・13・
20・27、3月6・13・27日

親子向け教室

金

うきうき親子体操

2体

親子で体を動かして様々な運動を体験します！

9:15～10:15 ●料金:6,700円
1歳9か月～年少未満のお子さま
(2022.4.2～2024.4.1生)と保護者対象
定員:30組 全10回
開催 1月9・16・23・30、2月6・13・
20・27、3月6・13日

火

苦手種目にチャレンジ

2体

楽しさ優先！自信を育む運動教室！

16:45～17:45 ●料金:6,160円
小学1～6年生対象 定員:30名 全11回
開催 1月6・13・20・27、2月3・10・17、
3月3・10・17・24日

水

ジュニアバドミントン

1体

小学生を対象にバドミントンを基礎から学びます

17:00～18:15 ●料金:12,650円
小学1～6年生対象 定員:54名 全11回
開催 1月7・14・21・28、2月4・18・25、
3月4・11・18・25日

金

テーマパークダンス&バレエ♪シンデレラ

3体

バレエを通じて、表現力と想像力を養います

17:30～18:30 ●料金:8,900円
小学2～6年生対象 定員:30名 全10回
開催 1月9・16・23・30、2月6・13・20、
3月6・13・27日

土

Jr.ヒップホップ【レベルアップ】

3体

基本ステップができる経験者向けのクラスです

10:00～10:50 ●料金:7,370円
小学1～6年生対象 定員:30名 全11回
開催 1月10・17・24・31、2月7・14・21、
3月7・14・21・28日

※大人向け教室は中学生不可となります。

水

水曜バドミントンナイト

1体

初心者・初級者向けのナイト教室。

19:00～20:45 ●料金:9,360円
15歳以上対象 定員:30名 全8回
開催 1月7・14・28、2月4・25、
3月4・11・25日

金

金曜バドミントンナイト

1体

経験者向けのナイト教室。初級者は水パドナイトへ。

19:00～20:45 ●料金:12,870円
15歳以上対象 定員:50名 全11回
開催 1月9・16・23・30、2月6・13・
20・27、3月6・13・27日



※対象は教室開始月初日の年齢です。
※双子・兄弟で参加の場合は半額料金が加算されます。

土

ハッピー親子リズム

2体

キーボード演奏に合わせて、体を動かします！

9:30～10:30 ●料金:12,000円
1歳6か月～未就学児のお子さま
(2019.4.2～2024.7.1生)と保護者対象
定員:30組 全12回
開催 1月10・17・24・31、2月7・14・
21・28、3月7・14・21・28日

子ども向け教室

※重複応募不可

土

横浜ビー・コルセアーズ
バスケットボール①

1体

横浜ビー・コルセアーズ所属のコーチによる
集中バスケットボールスクールです！

9:00～9:50 ●料金:19,800円
小学3～6年生対象 定員:40名 全12回
開催 1月10・17・24・31、2月7・14・
21・28、3月7・14・21・28日

土

横浜ビー・コルセアーズ
バスケットボール②

1体

横浜ビー・コルセアーズ所属のコーチによる
集中バスケットボールスクールです！

10:00～10:50 ●料金:19,800円
小学3～6年生対象 定員:40名 全12回
開催 1月10・17・24・31、2月7・14・
21・28、3月7・14・21・28日