

運動教室 受講料一覧

曜日/ 期間	教室名	時 間	回 数	内 容	受講料
火曜	高齢者のための ロコモ予防筋トレ教室	① 9:30 ~ 10:30 ②10:40~ 11:40	11回	加齢に伴う運動器疾患を予防していく教室です。(対象：65歳以上の方)	6,000円
	座って！健康体操	9:45~ 10:45	11回	イスやボールなどに座り、リズムに合わせて全身を動かして、楽しく安全に行います！	6,000円
	二十四式太極拳	12:00~ 13:00	11回	ゆっくりとした動作が特徴的な中国武術で身体を動かし心も身体も健康に。	6,000円
	高齢者のための 筋トレ教室	13:30~ 15:00	15回	筋力トレーニングのマシンを使用し脚や腰、背中などの筋力をつけて生活動作に必要な筋力を鍛える教室です。	9,740円
	股関節痛予防 運動教室	13:30~ 15:00	22回	股関節周囲および臀部、体幹を強化していく教室です。(要相談:人工股関節の方)	14,740円
	ひざ腰すこやか 体操教室	13:30~ 15:00	22回	膝・腰の機能改善・向上のための運動を行い、日常生活での不安感をやわらげることを目的とした教室です。	13,300円
	こども☆ヘルシー スクール	16:30~ 17:30	10回	体をたくさん動かす機会をつくり、栄養面から管理栄養士、生活面から保健師が個々にアドバイスします。	8,540円
	からだスッキリ！教室	19:00~ 20:00	10回	簡単なエアロビクス運動、筋力トレーニング、コンディショニングなどを行い、併せて生活習慣を見直すための生活(保健師)・栄養士(管理栄養士)・運動(運動指導員)の各専門スタッフがサポートします。	12,440円
	ピラティス	19:15~ 20:15	11回	インナーマッスル(体幹深部の筋)を独特の呼吸法と合わせてトレーニングするプログラムです。	6,000円
水曜	シルバー エクササイズ	9:45~ 10:45	11回	簡単なリズム体操とストレッチ等で楽しく身体を動かすプログラムです。(対象：65歳以上の方)	6,000円
	膝げんき週1回 体操教室	10:00~ 11:30	22回	膝関節の痛みなどの予防・改善を目的に下肢中心にストレッチや筋力トレーニングを行います。	14,740円
	リンパ コンディショニング	10:30~ 11:30	11回	全身の筋肉をほぐし、リンパを促すことでむくみ、たるみ、冷えなどを軽減させます。	6,000円
	産後ママの引き締め 教室	11:45~ 12:45	5回	緩んだ体を引き締めながら、産後太りを解消していく教室です(子ども連れ可)。	4,790円
	やさしいピラティス	12:30~ 13:30	11回	インナーマッスルを独特の呼吸法と合わせてトレーニングするプログラムです。	6,000円
	高齢者のための ロコモ予防筋トレ教室	13:30~ 14:30	11回	加齢に伴う運動器疾患を予防していく教室です。(対象：65歳以上の方)	6,000円
	二十四式太極拳	13:45~ 14:45	11回	ゆっくりとした動作が特徴的な中国武術で身体を動かし心も身体も健康に。	6,000円

水曜	うごこう！キッズ教室☆ 4・5・6歳コース	15:20～ 16:20	11回	走る、飛ぶ、バランスを保つなど、多くの動きを体験し、運動神経を養う教室です。 (対象：4・5・6歳の未就学児)	10,530円
	うごこう！キッズ教室☆ 5・6歳・小1・小2コース	16:30～ 17:30	11回	走る、飛ぶ、バランスを保つなど、多くの動きを体験し、運動神経を養う教室です。 (対象：5・6歳・小1・小2)	10,530円
	エクササイズ de プラス 健康+	15:30～ 16:30	10回	筋力トレーニングや有酸素運動で体力の向上を図り、健康づくりをサポートします。	5,460円
	ストレッチ&ヨガ	19:15～ 20:15	11回	ストレッチと呼吸法を合わせて行い、“自分自身を癒す時間”としてお楽しみください。	6,000円
	男の体幹トレーニング	19:15～ 20:15	11回	お腹周りを引き締めたい方にオススメ！体幹の強化を目的とした教室です。	6,000円
木曜	ストレッチ体操	9:45～ 10:45	11回	体幹を安定させ体を動かす事でバランス感覚を養い、ストレッチで体をほぐします。	6,000円
	介護予防 筋トレクラブ	10:30～ 12:00	15回	筋力トレーニングのマシンを使用し脚や腰、背中などの筋力をつけて生活動作に必要な筋力を鍛える教室です。	12,800円
	高齢者のための 体力づくり教室	10:00～ 11:30	15回	簡単な器具を使用し、生活動作に必要な筋力を鍛える教室です。	9,740円
	ステップ&コア コンディショニング	11:00～ 12:00	11回	前半はステップ台を昇り降りしながら行う有酸素運動で身体を温め、後半は骨盤周囲の調整を行っていきます。	6,000円
	膝げんき週1回 体操教室	13:30～ 15:00	22回	膝関節の痛みなどの予防。改善を目的に下肢中心にストレッチや筋力トレーニングを行います。	14,740円
	高齢者のための 筋トレ教室	13:30～ 15:00	15回	筋力トレーニングのマシンを使用し脚や腰、背中などの筋力をつけて生活動作に必要な筋力を鍛える教室です。	9,740円
	楽しく☆運動遊び 4・5・6歳コース	15:20～ 16:10	11回	リズム体操や遊び(けんけんぱ・タオルキャッチ・ボール投げ等)を通して身体を動かす事の楽しさを体験します。(4・5・6歳対象)	6,000円
	楽しく☆運動遊び 5・6歳・小1コース	16:20～ 17:10	11回	リズム体操や遊び(けんけんぱ・タオルキャッチ・ボール投げ等)を通して身体を動かす事の楽しさを体験します。(5・6歳・小1対象)	6,000円
	ナイトフィットネス	19:15～ 20:15	10回	働き盛りの方の体力維持・増進や肥満予防を目的としたバーベルを使った全身の筋力アップフィットネスです。	5,970円
	むくみもスッキリ! 体幹ヨーガ	19:00～ 20:00	11回	全身を使ったポーズで代謝をアップさせましょう。	6,000円
金曜	ひざ腰すこやか 体操教室	9:30～ 11:00	22回	膝・腰の機能改善・向上のための運動を行い、日常生活での不安感をやわらげることを目的とした教室です。	13,300円

	高齢者のための筋トレ教室	10:00～11:30	15回	筋力トレーニングのマシンを使用し脚や腰、背中などの筋力をつけて生活動作に必要な筋力を鍛える教室です。	9,740円
	ステップex & バーベル	13:00～14:00	11回	ステップエクササイズと筋力トレーニング（バーベルなど）を合わせたプログラムです！	6,000円
	リハビリ専門家の体力回復教室	13:30～15:00	15回	理学療法士による下肢中心の運動で機能向上を図る教室です。	13,780円
	膝げんき週1回体操教室	13:30～15:00	22回	膝関節の痛みなどの予防。改善を目的に下肢中心にストレッチや筋力トレーニングを行います。	14,740円
	腰痛予防運動教室	14:10～15:30	22回	運動で腰痛の予防・改善を目指します。	13,300円
	キッズジャズヒップホップ	16:00～17:00	11回	ジャズダンスの基本的な動きを、簡単なステップで楽しく踊りましょう！（対象：4歳～小学1年生）	6,000円
	ジュニアジャズヒップホップ	17:05～18:05	11回	ジャズダンスの基本的な動きを、簡単なステップで楽しく踊りましょう！（対象：小学1～6年生）	6,000円
	シェイプアップフィットネス	19:15～20:15	10回	減量・引締めを目的に有酸素運動とバーベルエクササイズを組み合わせた教室です。	5,970円
土曜	体質改善PLUS ヨガ	9:30～10:30	11回	体質改善を目的とした身体の調整と簡単なヨガのポーズを取り入れます。	6,000円
	健美操	9:45～10:45	11回	身体全体のバランスを整えることで全身の血液の流れを良くし、気分爽快です。	6,000円
	ステップエクササイズ	11:00～12:00	11回	音楽に合わせてステップ台を昇ったり降りたりしながら行う有酸素運動です。	6,000円
	リハビリ専門家の体力回復教室	10:30～12:00	15回	理学療法士による下肢中心の運動で機能向上を図る教室です。	13,780円
	ソフトヨガ	12:30～13:30	11回	エネルギーの流れを感じることで健康的な心と身体のバランスを整えます。	6,000円
	股関節痛予防運動教室	11:00～12:30	22回	股関節周囲および臀部、体幹を強化していく教室です。（要相談：人工股関節の方）	14,740円
	高齢者のための筋トレ教室	13:30～15:00	15回	筋力トレーニングのマシンを使用し脚や腰、背中などの筋力をつけて生活動作に必要な筋力を鍛える教室です。	9,740円
	肩のこりとり教室	16:00～17:00	10回	肩こりの予防・改善に焦点を当てた運動を積極的に取り入れた教室です。	5,460円
	ナイトフィットネス	18:00～19:00	10回	働き盛りの方の体力維持・増進や肥満予防を目的としたバーベルを使った全身の筋力アップフィットネスです。	5,970円
日曜	ゆったりヨガ	10:00～11:00	2回	ヨガポーズと呼吸に意識を向けながら身体と心をほぐしていく教室です。	1,300円
火・金	膝すこやか体操教室/週2コース	10:00～11:30	22回	膝関節の痛みなどの予防・改善を目的に下肢を中心としたストレッチや筋力トレーニングを行います。	14,740円