●○ 運動教室 ○●

※受講料のほか、参加の都度
別途、施設利用料が必要です。

No.	教室名	指導員名	曜日	時　間	回数	定員	受講料(税込) 一般	受講料(税込) 健康度測定受診割引	期　間
401	いきいき健康体操	竹内　由佳	火	9:45~10:45	6回	50名	4,500円	3,600円	11/10-12/22
	全身運動や簡単なリズム体操を行い、老若男女問わず楽しく参加できます。								
402	NEW ピラティス	募集を締切りました					5,250円	4,200円	11/10-12/22
	普段意識して使うことの少ない体幹のインナーマッスルを独特の呼吸法に合わせてトレーニングをします。								
403	ゆるゆら健康体操	竹内　由佳	火	11:00~12:00	6回	50名	4,500円	3,600円	11/10-12/22
	関節や筋肉の動きを整えて身体の連動をスムーズにする「ゆるゆら体操」やストレッチを行う教室です。								
405	にこにこ体幹ヨガ	遠藤　美枝	火	13:00~14:00	7回	45名	5,250円	4,200円	11/10-12/22
	身体の中心(体幹)を意識してしっかりと力を入れながら、様々なヨガのポーズを行います。								
407	ジュニアヒップホップ 対象:小1~6	開講中止					11,700円		11/10-3/30
	様々な曲に合わせて、楽しみながら基礎的なヒップホップの動きを身につけます！								
409	バーベルフィットネス	中野　良信	火	19:20~20:20	7回	40名	5,250円	4,200円	11/10-12/22
	バーベルを使用した筋力トレーニングです。バーベルは重さは調節できるので初めての方も安心です。								
411	おとなの ストレッチバレエ	東　千春	水	9:45~10:45	7回	40名	5,250円	4,200円	11/11-12/23
	バレエの基礎を取り入れたバーエクササイズとストレッチで身体をしなやかに伸ばします。								
413	ピラティス	山田　泰子	水	11:00~12:00	7回	50名	5,250円	4,200円	11/11-12/23
	普段意識して使うことの少ない体幹のインナーマッスルを独特の呼吸法に合わせてトレーニングをします。								
414	NEW シニアの リズム健康体操	開講中止					5,250円	4,200円	11/11-12/23
	音楽に合わせてリズム体操と筋力トレーニングで、体力・筋力を高めることを目的とした教室です。								
418	ジュニアジャズダンス NEW 対象:小1~6	開講中止					11,700円		11/11-3/24
	様々な曲に合わせて、楽しみながら基礎的なジャズの動きを身につけます！								
417	ストレッチ＆ヨガ	募集を締切りました					5,250円	4,200円	11/12-12/24
	ストレッチと呼吸法を合わせて行い、心と体をリラックスさせます。								
419	二十四式太極拳	中坪　栄子	木	13:00~14:00	7回	50名	5,250円	4,200円	11/12-12/24
	二十四式の基礎を学び、年齢・体力に関係なく始められます。								
421	フローヨガ	嶺　努	木	19:00~20:00	7回	45名	5,250円	4,200円	11/12-12/24
	ゆっくりと流れる動きの中でヨガ独特の呼吸に意識を向けながら、筋肉をほぐしていきます。								
423	シルバーエクササイズ 対象:65歳以上	逢坂　明美	金	9:45~10:45	7回	45名	5,250円	4,200円	11/13-12/25
	質の高い生活を送るための体力アップを目的に、簡単なリズム体操とストレッチなどで身体を動かします。								
425	ステップ エクササイズ	福原　香子	金	11:00~12:00	7回	45名	5,250円	4,200円	11/13-12/25
	10~25㎝のステップ台に昇ったり降りたりしながら行うエアロビクス運動です。								
427	フラダンス	高橋　はるか	金	14:00~15:00	7回	40名	5,250円	4,200円	11/13-12/25
	ハワイに古くから伝わる伝統的な踊りです。歌に込められた意味を理解しながら、身体の動きで表現します。								
429	ピラティス	東　千春	金	19:20~20:20	7回	50名	5,250円	4,200円	11/13-12/25
	普段意識して使うことの少ない体幹のインナーマッスルを独特の呼吸法に合わせてトレーニングをします。								
431	やさしいピラティス	山田　泰子	土	9:45~10:45	7回	45名	5,250円	4,200円	11/14-12/26
	普段意識して使うことの少ない体幹のインナーマッスルを独特の呼吸法に合わせてトレーニングをします。								
433	ステップex＆ バーベル	松岡　悦子	土	11:00~12:00	7回	40名	5,250円	4,200円	11/14-12/26
	ステップ台を使用した昇降運動とバーベルを使用した筋トレを行います。								
435	二十四式太極拳	中坪　栄子	土	13:00~14:00	7回	50名	5,250円	4,200円	11/14-12/26
	二十四式の基礎を学び、年齢・体力に関係なく始められます。								
437	ZUMBA	Mackey	土	16:45~17:45	7回	45名	5,250円	4,200円	11/14-12/26
	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エクササイズです。								
439	シンプルヨガ	逵　浩美	土	18:00~19:00	7回	45名	5,250円	4,200円	11/14-12/26
	基本的でシンプルなポーズをヨガ独特の呼吸法で行いながら、心と身体のバランスを整えます。								
441	バーベルフィットネス	芹田　慎一	土	19:15~20:15	7回	40名	5,250円	4,200円	11/14-12/26
	バーベルを使用した筋力トレーニングです。バーベルは重さは調節できるので初めての方も安心です。								
443	ストレッチ＆ヨガ	福原　香子	日	9:45~10:45	7回	50名	5,250円	4,200円	11/8-12/20
	ストレッチと呼吸法を合わせて行い、心と体をリラックスさせます。								
445	NEW ステップex＆ バーベル	松岡　悦子	日	12:15~13:15	7回	40名	5,250円	4,200円	11/8-12/20
	ステップ台を使用した昇降運動とバーベルを使用した筋トレを行います。								



健康のために、からだを動かす習慣をつくろう～

人生に、スポーツを。
SASPO

●○ 健康サポート教室 ○●

※受講料のほか、参加の都度
別途、施設利用料が必要です。

No.	教室名	対象	曜日	時 間	回数	定員	受講料(税込) 一般	受講料(税込) 健康度測定受診割引	期 間
601	高齢者のための筋トレ8名教室PM①	65歳以上	募集を締切りました				6,300円	5,100円	11/10-12/15
	8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。								
603	高齢者のための筋トレ8名教室PM②	65歳以上	火	14:45~15:45	6回	8名	6,300円	5,100円	11/10-12/15
	8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。								
605	初めての筋活教室	成人以上	火	15:15~16:15	6回	35名	4,500円	3,600円	11/10-12/15
	ダンベルやバーベルなどを使用した運動や柔軟性を高めるストレッチも合わせて行います。								
607	高齢者のための筋トレ教室8名AM①	65歳以上	募集を締切りました				6,300円	5,100円	11/11-12/16
	8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。								
609	高齢者のための筋トレ教室8名AM②	65歳以上	募集を締切りました				6,300円	5,100円	11/11-12/16
	8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。								
612	NEW ひざこしの機能アップ8名教室	65歳以上	募集を締切りました				6,300円	5,100円	11/11-12/16
	ひざの違和感の軽減や動きの改善を図るために、ストレッチや筋力トレーニングを行います。								
615	高齢者のための体力づくり教室	65歳以上	水	14:05~15:05	6回	15名	5,100円	3,900円	11/11-12/16
	立つ、座る、歩く、階段昇降などの生活動作を、より安定させるための運動を中心に行う教室です。								
617	サルコペニア予防教室	成人以上	水	15:00~16:00	6回	35名	4,500円	3,600円	11/11-12/16
	サルコペニアを学び、その予防のためのトレーニングを行います。								
619	高齢者のための筋トレ12名教室AM①	65歳以上	木	9:45~10:45	6回	12名	5,100円	3,900円	11/12-12/17
	高齢者の体力の維持・向上、日常の身体動作の改善を目的とした運動教室です。								
621	高齢者のための筋トレ12名教室AM②	65歳以上	募集を締切りました				5,100円	3,900円	11/12-12/17
	高齢者の体力の維持・向上、日常の身体動作の改善を目的とした運動教室です。								
623	高齢者のための筋トレ12名教室PM①	65歳以上	木	13:15~14:15	6回	12名	5,100円	3,900円	11/12-12/17
	高齢者の体力の維持・向上、日常の身体動作の改善を目的とした運動教室です。								
624	高齢者のための筋トレ12名教室PM②	65歳以上	木	14:45~15:45	6回	12名	5,100円	3,900円	11/12-12/17
	高齢者の体力の維持・向上、日常の身体動作の改善を目的とした運動教室です。								
625	ひざの機能アップ教室	成人以上	木	14:30~15:30	6回	30名	5,100円	3,900円	11/12-12/17
	ひざの違和感の軽減や動きの改善を図るために、ストレッチや筋力トレーニングを行います。								
627	高齢者のための筋トレ8名教室PM①	65歳以上	金	13:15~14:15	6回	8名	6,300円	5,100円	11/13-12/18
	8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。								
629	高齢者のための筋トレ8名教室PM②	65歳以上	金	14:45~15:45	6回	8名	6,300円	5,100円	11/13-12/18
	8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。								
631	こしの機能アップ教室	成人以上	金	15:15~16:15	6回	30名	5,100円	3,900円	11/13-12/18
	こしの違和感の軽減や動きの改善を図るために、ストレッチや筋力トレーニングを行います。								
633	高齢者のための筋トレ教室8名AM①	65歳以上	土	9:45~10:45	6回	8名	6,300円	5,100円	11/14-12/19
	8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。								
635	高齢者のための筋トレ教室8名AM②	65歳以上	土	11:15~12:15	6回	8名	6,300円	5,100円	11/14-12/19
	8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。								
637	ひざの機能アップ4名教室	成人以上	土	13:15~14:15	6回	4名	8,100円	6,300円	11/14-12/19
	4名限定で、ひざの違和感の軽減や動きの改善を図るために、ストレッチや筋力トレーニングを行います。								
639	股関節の機能アップ4名教室	成人以上	土	14:45~15:45	6回	4名	8,100円	6,300円	11/14-12/19
	4名限定で、股関節の違和感の軽減や動きの改善を図るために、ストレッチや筋力トレーニングを行います。								
641	生活習慣改善運動教室	成人以上	土	15:30~16:30	6回	35名	4,500円	3,600円	11/14-12/19
	有酸素運動とダンベルやチューブを使用した簡単な筋力トレーニングを行います。								

教室申込はWEBが便利

■申込期間中はパソコン・
スマートフォン・タブレット
等でのお申込みができます！

■申込期間中は24時間
お申込み可能です。

■お申込み教室の抽選結果を
メールでお知らせします。

WEB申込みフォーム ➤➤➤

運動・健康サポート教室
ワンコイン体験実施中！

現在開講中の定員に達していないスポーツ・フィットネス教室を１教室・各期・１回体験することができます。



「教室の雰囲気はどんな感じ？」「続けられるかしら？」
ぜひ一度、体験してください！

体験方法

①お電話、または窓口でご希望教室をお伝えください。
②空きがあるか確認後、直近の教室実施日（体験可能日）をご案内いたします。
③必要事項をお伺いし、体験日当日に窓口にて体験料をお支払いください。

※体験料 500 円は現金支払いのみ。当日にお支払いください。
※開催前日までにお申込みください。
※JAF 会員の方は、JAF 会員を含む２名様まで、ワンコイン教室体験が無料でご受講いただけます。※会員証のご提示が必要です。
※ご見学のみの場合は無料です。