

第1期 フィットネス系教室 対象:高校生以上

※ フィットネス種目は複数申込が可能です。ただし、すべて受講される場合に限りです。

教室No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			指導員	期間	内容
						一般	65歳以上	障がいのある方			
200	背骨コンディショニング 【運動強度】★		9:50~10:50	14		15,400円	11,200円	9,100円	片岡 志保	4/14~7/28	背骨の歪みを解消し、腰痛・肩こり・姿勢の改善を目指します。つらい痛みや、不調が起きない健康なカラダへリセットさせましょう。
201	アロマヨガ 【運動強度】★	火	12:10	14		15,400円	11,200円	9,100円	小野寺 美乃	4/14~7/28	「ヨガって難しいのかな?私にもできるかな?」と不安な方も安心して受講できます。アロマの香りを楽しみながらマイペースに心と身体の健康を手に入れましょう♪
202	からだにやさしい健康体操 【運動強度】★	火	14:30	14		15,400円	11,200円	9,100円	飯田光子SSKT	4/14~7/28	ストレッチ体操、筋力強化運動に腰痛運動も取り入れた健康体操です。運動不足を解消し、日常生活に必要な体力・筋力を付けていきましょう!!
203	むくみ改善・疲労回復ヨガ 【運動強度】★		20:20~21:20	14		15,400円	11,200円	9,100円	大嶋 春香	4/14~7/28	凝り固まった筋肉や関節をほぐして血行を促進させましょう!疲れが溜まっている方、むくみが気になる方、デスクワークの方、ストレスを溜めやすい方などにオススメです。
204	タイ式ヨガ ルーシーダットン 【運動強度】★		10:00~11:00	14		15,400円	11,200円	9,100円	金谷 香純	4/1~7/29	独自の深い呼吸法と、ゆったりとした動き・ポーズで身体と心を整えていきます。ハードな動きや難しいポーズは無いので、柔軟性に自信がない方も気軽に参加できます!
205	からだコンディショニング 【運動強度】★	水	11:20~12:20	14		15,400円	11,200円	9,100円	阿部 慎平	4/1~7/29	運動不足・肩こり・腰痛にお悩みの方、全身をスムーズに動かせるように身体の不調や運動不足を解消しましょう!現役整骨院の院長が効率的に身体を動かす、コンディショニングを整える方法を伝授!!
206	あへあへ体操 【運動強度】★	水	13:00~14:00	14		15,400円	11,200円	9,100円	苦 侑我	4/1~7/29	あへあへ体操とは、「あーへーあーへー」と発声しながら「入」と「ほ」でお腹をへこませる腹筋運動をベースに開発された体幹トレーニングプログラムです。
207	ZUMBA 【運動強度】★★		20:00~21:00	14	15	15,400円	11,200円	9,100円	AYA SATO	4/1~7/29	世界中の陽気なジャンルの曲を使い、楽しく!ノリ良く!どなたでも簡単に踊れるエクササイズです。ご自分のペースで快活に汗をかくてシェイプアップしましょう!※室内用運動靴が必要です。
208	太極拳 【運動強度】★		10~11:00	15		16,500円	12,000円	9,750円	川村 賢	4/2~7/23	ゆっくり柔らかく身体を動かしながら、血流改善・全身の筋力の向上・免疫力の向上などの効果が期待できます。年齢・体格・性別に左右されない「衰えない体」を獲得していきましょう!※室内用運動靴が必要です。
209	フラダンス 【運動強度】★	木	18:45~19:45	15		16,500円	12,000円	9,750円	高橋はるか	4/2~7/30	ハワイアンミュージックに合わせて「楽しく、美しく」フラダンスと一緒に踊りませんか?どなたでも気軽に踊ることができるので、初心者の方でも安心して参加できます!
210	サーキットエクササイズ 【運動強度】★★★		20:00~21:00	15		16,500円	12,000円	9,750円	高橋 真大	4/2~7/30	サーキットトレーニングをベースに、音楽に合わせてテンポよくエアロ→筋トレ→ボクシング→筋トレなどを交互に行う有酸素運動です。しっかりと身体を動かしたい方にオススメです!!※室内用運動靴が必要です。
211	リンパマッサージ &健康体操 【運動強度】★		10~11:45	14		15,400円	11,200円	9,100円	AYA SATO	4/3~7/31	軽い運動とストレッチで、骨盤のゆがみや体のバランスを整えたり、血行を促進、心肺機能を高めましょう!リンパマッサージではむくみを解消し、老廃物を排出して細胞も活性化します。※室内用運動靴が必要です。
212	ゼロトレ 【運動強度】★	金	13:00~14:00	14		15,400円	11,200円	9,100円	金谷 香純	4/3~7/31	日常の癖や間違った体の使い方により、縮んでしまった体の各部位をデコの原理を使って関節に動きかけ、深い呼吸でさらに緩めることによって体を本来の位置へと戻していきます。
213	ボクシングエクササイズ 【運動強度】★★★		20~21:00	14		15,400円	11,200円	9,100円	川上 嘉道	4/3~7/31	ボクシングや空手など様々な格闘技の動きを取り入れて有酸素運動を行います。身体の引き締めやストレス発散したい方はぜひ♪※運動強度は高めとなっております。※室内用運動靴が必要です。

第1期 球技教室 対象:高校生以上

102	テニス初級		20~21:00	13	12	14,950円	13,650円	11,700円	羽倉 孝造	4/1~7/29	試合に参加できる実力を身に付けます!基本6打法とボールコントロールを学び、ダブルスの基本戦術を身に付けましょう!
-----	-------	--	----------	----	----	---------	---------	---------	-------	----------	--

第1期 ジュニア教室 対象:小1~小4

101	ジュニアテニス	水	17:30~19:00	13	12	14,950円	-	11,700円	羽倉 孝造	4/1~7/29	ラケットの持ち方やテニスの基本、打ち方を学びテニスを楽しみましょう!ラケットやボールは当施設で貸出可能です!動きやすい服装、外用運動靴をご用意ください。
-----	---------	---	-------------	----	----	---------	---	---------	-------	----------	--

教室紹介

つどいむの教室を
ピックアップしてご紹介♪



ジュニアテニス 対象(小学1~4年生)



水曜日 17:30~19:00



羽倉 孝造

からだコンディショニング

水曜日 11:20~12:20



阿部 慎平



タイ式ヨガ ルーシーダットン

水曜日 10:00~11:00



金谷 香純



ゼロトレ

金曜日 13:00~14:00

フラダンス

木曜日 18:45~19:45



高橋はるか

ZUMBA 水曜日20:00~21:00



AYA SATO

ボクシングエクササイズ 金曜日 20:00~21:00



川上 嘉道

サーキットエクササイズ

木曜日 20:00~21:00



高橋真大

むくみ改善疲労回復ヨガ

火曜日 20:20~21:20



大嶋春香

教室申込はWEBが便利

受講者の方には「受講者カード」をお渡ししています。すでにカードをお持ちの方は「初回ユーザー登録」をしていただくことで教室申込みが簡単になります。※受講者カードをお持ちでない方もWEB申込み可能です。

- 申込期間中、パソコン・スマートフォン・タブレット等での申込みができます。
- 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。

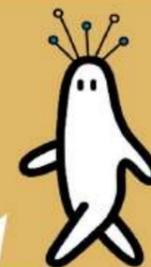
WEB申込みフォーム



スポーツ・フィットネス教室
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。
※ご見学のみの方は無料です。