

※この日程は、行事予定の都合により変更になる場合がございます。

教室名	講師	時間	日程	空定員	参加料	内容	
ノルディックウォーキング (90分)	福田	月曜日 (9:30~11:00)	6/22. 29 7/6. 13. 27 8/3. 17. 24. 31 9/7. 14. 28	5名	510円	ノルディックポールを使うことで全身を動かし運動不足、メタボ対策にもオススメです。歩く習慣を身につけませんか？	
ピラティス	KAZUKO	月曜日 (11:30~12:30)	7/20. 27 8/3. 17. 24. 31 9/7. 14. 28	8名	510円	姿勢改善、怪我の予防、リハビリに効果があると言われているピラティスの教室です。無理なく筋力をアップすることで、元気な体作りをお手伝いします。	
ZUMBA STEP ® (45分)	齊藤	月曜日 (18:45~19:30)	7/13. 20. 27 8/3. 17. 24. 31 9/7. 14. 28		380円	ステップ台を利用したZUMBAの教室です。ZUMBAの要素で、楽しみながら体をしっかり引き締めます！昇降運動で足腰・体幹の強化に効果的です。	
マインドフルネスヨガ	眞鍋	月曜日 (19:45~20:45)	7/13. 20. 27 8/3. 17. 24. 31 9/7. 14. 28		510円	ヨガを行いつつ、感情やストレスのコントロールを行い、元気な体と心づくりのお手伝いをします。	
スローパンチDEエアロ	渡	火曜日 (10:00~11:00)	7/14. 21. 28 8/4. 11. 18. 25 9/1. 8. 15. 29		510円	パンチとキックを組み合わせたエアロピクス教室です。初心者向けで、ストレス解消にも効果的★	
はじめてピラティス	佐々木	火曜日 (13:00~14:00)	7/14. 21 8/4. 11. 18. 25 9/1. 8. 15	5名	510円	ピラティスを初めて行う方にオススメです。姿勢の歪み改善、腰痛、肩こりの緩和にも期待が出来ます。	
ダイエット教室	福田	火曜日 (14:00~15:30)	7/7. 14. 21. 28 8/4. 11. 18. 25 9/1. 8. 15. 29	5名	510円	脂肪燃焼を本気で目的としている方を対象とした教室です。ダイエット、メタボ対策にもオススメです。少人数制なので、個人にあった指導を受けることが出来ます。	
生活筋力向上 ゆっくりプログラム® (45分)	牧野	火曜日 (14:15~15:00)	7/14. 21. 28 8/4. 11. 18. 25 9/1. 8. 15. 29		310円	ゆっくりとした動きで全身を鍛えます。筋力アップで、基礎代謝UPにも効果的です！	
美筋トレーニング (火)	AKI	火曜日 (17:30~18:15)	7/14. 21. 28 8/4. 11. 18. 25 9/1. 8. 15. 29	8名	380円	クラシックバレエや、ヨガのストレッチ方法で、しなやかに！また、筋力トレーニングで美しい体づくりを目指す教室です。	
美筋トレーニング (水)	AKI	水曜日 (11:15~12:15)	7/8. 29 8/5. 19. 26 9/2. 9. 16. 23. 30		510円	クラシックバレエや、ヨガのストレッチ方法で、しなやかに！また、筋力トレーニングで美しい体づくりを目指す教室です。	
ピラティス	KAZUKO	水曜日 (17:30~18:30)	7/8. 29 8/5. 19. 26 9/2. 9. 16. 23. 30	5名	510円	姿勢改善、怪我の予防、リハビリに効果があると言われているピラティスの教室です。無理なく筋力をアップすることで、元気な体作りをお手伝いします。	
パンチ&キック エクササイズ (水)	渡	水曜日 (19:45~20:45)	7/8. 29 8/5. 19. 26 9/2. 9. 16. 23. 30		510円	エアロピクスにパンチやキックが入った格闘系の教室です。シェイプアップにオススメです！	
パンチ&キックエアロ エクササイズ (木)	渡	木曜日 (9:30~10:30)	7/16. 30 8/6. 20. 27 9/3. 10. 17. 24		510円	エアロピクスにパンチやキックが入った格闘系の教室です。シェイプアップにオススメです！	
～肩膝腰痛さよなら～ スッキリ体操教室	伊藤	木曜日 (10:00~11:00)	7/16. 30 8/6. 20. 27 9/3. 10. 17. 24	8名	510円	一人ひとりの悩みに合わせた体操の教室です。運動に自信がない方や、痛みがあって運動ができない方でも安心して運動に取り組めます。効果的な脂肪燃焼も期待できるので、ダイエットにもお勧めです。	
介護予防ヨガ	眞鍋	木曜日 (10:45~11:45)	7/16. 30 8/6. 20. 27 9/3. 10. 17. 24	5名	510円	初心者・シニア向けのヨガ教室です。運動能力の維持、向上にオススメです。	
健康エアロピクス教室	HITOMI	木曜日 (13:00~14:00)	7/16. 30 8/6. 20. 27 9/3. 10. 17. 24	5名	510円	美容と健康を目的とした、やさしい動きを組み合わせたエアロピクスの教室です。	
ZUMBAGOLD ® & セルフコンディショニング	齊藤	木曜日 (14:30~15:30)	7/16. 30 8/6. 20. 27 9/3. 10. 17. 24		510円	ZUMBA GOLDで有酸素運動のあと、モビバン、ミニボール等で筋力、ストレッチで全身のバランスを整える運動を行います。	
リフレッシュヨガ (夜の部)	福岡	木曜日 (18:15~19:15)	7/16. 30 8/20. 27 9/3. 10. 17. 24		510円	初心者向けのヨガの教室です。引き締まった体を目指す方にオススメです。	
やさしいエアロ	渡	木曜日 (19:30~20:30)	7/16. 30 8/20. 27 9/3. 10. 17. 24		510円	パンチとキックを組み合わせたエアロピクス教室です。初心者向けで、ストレス解消にも効果的★	
リフレッシュヨガ + ゆっくり筋トレ	福岡	金曜日 (14:45~15:45)	7/17. 31 8/7. 28 9/4. 18. 25	5名	510円	初心者向けのヨガの教室に、かんたん筋トレをプラスした教室です。引き締まった体を目指す方にオススメです。	
ZUMBA GOLD ®	齊藤	金曜日 (18:30~19:30)	7/10. 17. 31 8/7. 21. 28 9/4. 18. 25	5名	510円	ZUMBA初心者の方、シニアの方を対象としたクラスです。脂肪燃焼・体力作りに効果的です。	
Aグループ 13名   Bグループ 14名							
ステップ エクササイズ	白坂	金曜日 (10:00~11:00)	7/10. 31 8/21 9/4. 25		510円	ステップ台を利用したエアロピクス教室です。脂肪燃焼、心肺持久力、足腰が強くなる効果に期待が出来ます。	
フットセラピー (30分)		金曜日 (11:00~11:30)	※1グループ20名まで参加できます。 ※都合が悪い日などは、別グループに参加できます。(先着順・窓口で受付いたします。)		250円	足をマッサージしリンパの流れを良くします。冷え、むくみ、乾燥の改善にオススメです。	
ピラティス		金曜日 (13:30~14:30)			510円	今まで意識していなかったコアの筋肉を効果的に鍛えることで、しなやかに健康的な体を目指しましょう！	
8月3日より始まる教室							
ZUMBA GOLD ®	齊藤	月曜日 (13:00~14:00)	8/3. 17. 24. 31 9/7. 14. 28		510円	ZUMBA初心者の方、シニアの方を対象としたクラスです。脂肪燃焼・体力作りに効果的です。	
健康体操	藤田	月曜日 (14:30~15:30)	8/3. 17. 24. 31 9/7. 14. 28		310円	65歳以上の方を対象とした体操の教室です。転倒の予防などに効果が期待できます。	
リフレッシュヨガ (朝の部：45分)	福岡	火曜日 (11:15~12:00)	8/4. 11. 18. 25 9/1. 8. 15. 29		380円	初心者向けのヨガの教室です。引き締まった体を目指す方にオススメです。	
ZUMBA ®	齊藤	火曜日 (18:30~19:30)	8/4. 11. 18. 25 9/1. 8. 15. 29		510円	音楽に合わせて楽しく動きながらダイエットに最適なフィットネスプログラムです。脂肪燃焼&ストレス解消に効果的です！	
		火曜日 (19:45~20:45)			510円		
ちょこトレ	藤田	水曜日 (13:00~14:00)	8/5. 19. 26 9/2. 9. 16. 23. 30	5名	510円	ストレッチ、体幹、リラクゼーションなど、様々なトレーニングを行う教室です。ちょこっとトレーニングしてみませんか？	
太極舞 ®	齊藤	水曜日 (14:30~15:30)	8/5. 19. 26 9/2. 9. 16. 23. 30		510円	太極舞とは・・・心と体の産生！太極拳、氣功法、中国武術の要素を取り入れ、ストレッチ、バランス、筋力トレーニングの動作により姿勢改善、体幹の強化に効果的です。	
からだメイキング (45分)	渡	水曜日 (18:50~19:35)	8/5. 19. 26 9/2. 9. 16. 23. 30		380円	簡単なストレッチと、トレーニングを行う教室です。体幹を鍛えて、芯から引き締めます！	
ZUMBA ®	齊藤	金曜日 (19:45~20:45)	8/21. 28 9/4. 25		510円	音楽に合わせて楽しく動きながらダイエットに最適なフィットネスプログラムです。脂肪燃焼&ストレス解消に効果的です！	
休 講							
骨盤底筋体操からの 体幹トレーニング	八田	金曜日 (12:30~13:15)	今年度いっぱい休講いたします。		-	女性に嬉しい骨盤のゆがみを整え美脚、くびれづくり！骨盤底筋体操から体幹(インナーユニット)を活性化し、背骨や骨盤、股関節等正しい姿勢に戻します。	