

教室名	講師	時間	日程	定員	参加料 (単発)	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)	4/5・12・19・26 5/10・17・24・31 6/14・21・28	15名	510円 (710円)	ノルディックポールを使うことで全身を動かして運動不足、 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)	4/5・12・19・26 5/10・17・24・31 6/14・21・28	15名	510円 (710円)	姿勢改善、怪我の予防、リハビリに効果があると言われる 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 GOLD ®	齊藤	月曜日 (13:00~14:00)	4/5・12・19・26 5/10・17・24・31 6/14・21・28	15名	510円 (710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	福田	月曜日 (14:30~15:30)	4/5・12・19・26 5/10・17・24・31 6/14・21・28	15名	310円 (510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。	
ベリーシェイプ	近藤	月曜日 (15:45~16:45)	4/5・12・19・26 5/10・17・24・31 6/14・21・28	15名	510円 (710円)	「ベリーダンス」の特徴的な動きを使い、特にお腹、骨盤周りの ムーブメントを取り入れ、シェイプアップ効果に加え、女性ホルモン の正常な分泌を促す体質改善型エクササイズです。	
ZUMBA STEP ® (45分)	齊藤	月曜日 (18:45~19:30)	4/5・12・19・26 5/17・24・31 6/14・21・28	15名	380円 (580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)	4/5・12・19・26 5/17・24・31 6/14・21・28	15名	510円 (710円)	ヨガを行いながら、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)	4/6・13・20・27 5/18・25 6/1・8・15・22・29	15名	510円 (710円)	パンチとキックを組み合わせたエアロビクス教室です。 初心者向け、ストレス解消にも効果的★	
リフレッシュヨガ (朝の部：45分)	福岡	火曜日 (11:15~12:00)	4/6・13・20・27 5/25 6/1・8・15・22・29	15名	380円 (580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。	
はじめて ピラティス	佐々木	火曜日 (13:00~14:00)	4/6・13・20・27 5/18・25 6/1・8・15・22・29	15名	510円 (710円)	ピラティスを初めて行う方にオススメです。教室です。 骨格の歪み改善、腰痛、肩こりの緩和にも効果が期待できます。	
ダイエット教室	福田	火曜日 (14:00~15:30)	4/6・13・20・27 5/18・25 6/1・8・15・22・29	15名	510円 (710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)	曾根	火曜日 (14:15~15:00)	4/6・13・20・27 5/18・25 6/1・8・15・22・29	15名	310円 (510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！	
フラメンコ体操	楢	火曜日 (15:15~16:15)	4/6・13・20・27 5/18・25 6/1・8・15・22・29	15名	510円 (710円)	フラメンコそのものではなく、ストレッチ効果や運動効率の高いエ クササイズをフラメンコ風にアレンジしました。スペインの名曲 の数々に合わせて、楽しく体を動かしましょう。	
美筋トレーニング (火)	AKI	火曜日 (17:30~18:15)	4/6・13・20・27 5/11・18・25 6/1・22・29	15名	380円 (580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。	
ZUMBA ®	齊藤	火曜日 (18:30~19:30)	4/6・13・20・27 5/11・18・25 6/1・22・29	15名	510円 (710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)	4/6・13・20・27 5/11・18・25 6/1・22・29	15名	510円 (710円)		
美筋トレーニング (水)	AKI	水曜日 (11:15~12:15)	4/14・21・28 5/19・26 6/2・9・16・23・30	15名	510円 (710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。	
ちょこトレ	篠丸	水曜日 (13:00~14:00)	4/7・14・21・28 5/19・26 6/2・9・16・23・30	15名	510円 (710円)	ストレッチ、体操、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)	4/7・14・21・28 5/19・26 6/2・9・16・23・30	15名	510円 (710円)	太極舞とは、「心と体の癒し」 太極拳、氣功法、中国民衆の要素を取り入れ、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。	
ピラティス	KAZUKO	水曜日 (17:30~18:30)	4/7・14・21・28 5/19・26 6/2・9・16・23・30	15名	510円 (710円)	姿勢改善、怪我の予防、リハビリに効果があると言われる 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。	
からだメイキング (45分)	渡	水曜日 (18:50~19:35)	4/7・14・21・28 5/19・26 6/2・9・16・23・30	15名	380円 (580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！	
パンチ&キック エクササイズ (水)		水曜日 (19:45~20:45)	4/7・14・21・28 5/19・26 6/2・9・16・23・30	15名	510円 (710円)	エアロビ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)	4/1・8・15・22 5/6・13・20・27 6/3・10・17・24	15名	510円 (710円)	エアロビ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)	4/1・8・15・22 5/6・13・20・27 6/3・10・17・24	15名	510円 (710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も安心し て運動に取り組めます。効率的な脂肪燃焼も期待できるので、ダイ エットにもお助けます。	
介護予防ヨガ	眞鍋	木曜日 (10:45~11:45)	4/1・8・15・22 5/6・13・20・27 6/3・10・17・24	15名	510円 (710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。	
健康エアロビクス教室	草薙	木曜日 (13:00~14:00)	4/1・8・15・22 5/6・13・20・27 6/3・10・17・24	15名	510円 (710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 エアロビクスの教室です。	
ZUMBAGOLD ® & セルフコンディショニング	齊藤	木曜日 (14:30~15:30)	4/1・8・15・22 5/6・13・20・27 6/3・10・17・24	15名	510円 (710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)	4/1・8・15・22 5/6・13・20・27 6/3・10・17・24	15名	510円 (710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)	4/1・8・15・22 5/6・13・20・27 6/3・10・17・24	15名	510円 (710円)	はじめての方や、運動が苦手な方向けの、 やさしい動きを組み合わせたエアロビクスの教室です。	
ステップ エクササイズ	白玖	金曜日 (10:00~11:00)	Aグループ 4/2・23 5/14・28 6/4・18	15名	510円 (710円)	ステップ台を利用したエアロビクス教室です。 脂肪燃焼、心拍持久力、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)	Bグループ 4/16・30 5/7・21 6/11・25		260円 (460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)	※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。)		510円 (710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！
リフレッシュヨガ + ゆっくり筋トレ	福岡	金曜日 (14:45~15:45)	4/2・23 5/7・28 6/4・25	15名	510円 (710円)	初心者向けのヨガの教室に、かんたんな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)	4/2・9・16・23・30 5/7・14・21・28 6/4・11・18・25	15名	510円 (710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。	
ZUMBA ®		金曜日 (19:45~20:45)	4/2・9・16・23・30 5/7・14・21・28 6/4・11・18・25	15名	510円 (710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！	

() 内の日付は、イベントの開催状況により、変わります。開催の有無は、ホームページにてお知らせします。