

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)	7/5・12・19・26 8/2・16・23・30 9/6・13・27		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)	7/5・12・19・26 8/2・16・23・30 9/6・13・27		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されている 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 GOLD ㊞	齊藤	月曜日 (13:00～14:00)	7/5・12・19・26 8/2・16・23・30 9/6・13・27		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)	7/5・12・19・26 8/2・16・23・30 9/6・13・27		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)	7/5・12・19・26 8/2・16・23・30 9/6・13・27		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)	7/5・12・19・26 8/2・16・23・30 9/6・13・27		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と引き締めます！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)	7/5・12・19・26 8/2・16・23・30 9/6・13・27		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)	7/6・13・20・27 8/3・10・17・24・31 9/7・14・21・28		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。 初心者向けで、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)	7/6・13・20・27 8/3・10・17・24・31 9/7・14・21・28		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)	7/6・13・20・27 8/3・10・17・24・31 9/7・14・28		15名	510円 (710円)	ピラティスを初めて行う方にオススメの教室です。 骨格の歪み改善、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)	7/6・13・20・27 8/3・10・17・24・31 9/7・14・21・28		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)	7/6・13・20・27 8/3・10・17・24・31 9/7・14・21・28		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	楠	火曜日 (15:15～16:15)	7/6・13・20・27 8/3・10・17・24・31 9/7・14・21・28		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 の数々にのせて、楽しく体を動かしましょう。
美筋トレーニング (火)	AK I	火曜日 (17:30～18:15)	7/6・13・20・27 8/3・10・17・24・31 9/7・14・21・28		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)	7/6・13・20・27 8/3・10・17・24・31 9/7・14・21・28		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。
		火曜日 (19:45～20:45)	7/6・13・20・27 8/3・10・17・24・31 9/7・14・21・28		15名	510円 (710円)	脂肪燃焼&ストレス解消に効果的です！
美筋トレーニング (水)	AK I	水曜日 (11:15～12:15)	7/14・21 8/11・18・25 9/1・8・15・22・29		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)	7/14・21 8/11・18・25 9/1・8・15・22・29		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)	7/14・21 8/11・18・25 9/1・8・15・22・29		15名	510円 (710円)	太極舞とは・“心と体の癒し” 太極拳、気功法、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。
ピラティス	KAZUKO	水曜日 (17:30～18:30)	7/14・21 8/11・18・25 9/1・8・15・22・29		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されている 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。
からだメイキング (45分)	渡	水曜日 (18:50～19:35)	7/14・21 8/11・18・25 9/1・8・15・22・29		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、芯から体を引き締めます！
パンチエクササイズ (水)		水曜日 (19:45～20:45)	7/14・21 8/11・18・25 9/1・8・15・22・29		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Deエアロ (木)	渡	木曜日 (9:30～10:30)	7/1・8・15・29 8/5・12・19・26 9/2・9・16・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！
～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)	7/1・8・15・29 8/5・12・19・26 9/2・9・16・30		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 エットにもお助めです。
介護予防ヨガ	眞鍋	木曜日 (10:45～11:45)	7/1・8・15・29 8/5・12・19・26 9/2・9・16・30		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)	7/1・8・15・29 8/5・12・19・26 9/2・9・16・30		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)	7/1・8・15・29 8/5・12・19・26 9/2・9・16・30		15名	510円 (710円)	ZUMBA GOLDで有酸素運動のあと、モビパン、 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)	7/1・8・15・29 8/5・12・19・26 9/2・9・16・30		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)	7/1・8・15・29 8/5・12・19・26 9/2・9・16・30		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 Bグループ 7/2・16 7/9・30 8/6・20 8/13 9/17 9/3		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)	※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。)		15名	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)			15名	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)	7/2・30 8/6・13 9/3・24		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)	7/2・9・16・30 8/6・13・20 9/3・17・24		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)	7/2・9・16・30 8/6・13・20 9/3・17・24		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！

イベントの開催状況により、日程が変更になる場合があります。開催の有無は、ホームページにてお知らせします。