

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)	10/4・11・18・25 11/1・8・15・22・29 12/6・(13)・(20)	15名	5,100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。少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)	10/4・11・18・25 11/1・8・15・22・29 12/6・(13)・(20)	15名	5,100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)	10/4・18・25 11/1・8・15・22・29 12/6・13・(20)	15名	5,100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)	10/4・11・18・25 11/1・8・15・22・29 12/6・(13)・(20)	15名	3,100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)	10/4・11・18・25 11/1・8・15・22・29 12/6・(13)・(20)	15名	5,100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)	10/4・18・25 11/1・8・15・22・29 12/6・13・(20)	15名	3,800円 (580円)	ステップ台を利用したZUMBAの教室です。ZUMBAの要素を、 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)	10/4・11・18・25 11/1・8・15・22・29 12/6・(13)・(20)	15名	5,100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	湊	火曜日 (10:00~11:00)	10/5・12・19・26 11/2・9・16・30 12/7・14・(21)	15名	5,100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)	10/5・12・19・26 11/2・9・30 12/7・14・21	15名	3,800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のにオススメです。		
はじめて ピラティス	佐々木	火曜日 (13:00~14:00)	10/5・12・19・26 11/2・9・16・30 12/7・14	15名	5,100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)	10/5・12・19・26 11/2・9・16・30 12/7・14・21	15名	5,100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)	10/5・12・19・26 11/2・9・16・30 12/7・14・(21)	15名	3,100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)	10/5・12・19・26 11/2・9・16・30 12/7・14・(21)	15名	5,100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。スペインの民曲 の教々にのせて、楽しく体を動かしましょう。		
美筋トレーニング(火)	AKI	火曜日 (17:30~18:15)	10/5・12・19・26 11/2・9・16・30 12/7・14・(21)	15名	3,800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)	10/5・12・19・26 11/2・9・16・30 12/7・14・(21)	15名	5,100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)		15名	5,100円 (710円)			
美筋トレーニング(水)	AKI	水曜日 (11:15~12:15)	10/(1)3・20・27 11/(1)0・17・24 12/(1)8・15・22	15名	3,570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)	10/(1)3・20・27 11/(1)0・17・24 12/(1)8・15・22	15名	3,570円 (710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)	10/(1)3・20・27 11/(1)0・17・24 12/(1)8・15・22	15名	3,570円 (710円)	太極舞とは・・・心と体の癒し！ 本格派、氣功系、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)	10/(1)3・20・27 11/(1)0・17・24 12/(1)8・15・22	15名	3,570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)	湊	水曜日 (18:50~19:35)	10/6・13・20・27 11/10・17・24 12/18・15・(22)	15名	3,800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！		
パンチエクササイズ(水)		水曜日 (19:45~20:45)	10/6・13・20・27 11/10・17・24 12/18・15・(22)	15名	5,100円 (710円)			
パンチDeエアロ(木)	湊	木曜日 (9:30~10:30)	10/(1)4・21・28 11/4・11・18・25 12/2・9・16・23	15名	5,100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)	10/(1)4・21・28 11/4・11・18・25 12/2・9・16・23	15名	4,590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、痛みがあっても運動ができていない方も安心して 運動に取り組みます。効率的な脂肪燃焼も期待できるので、ダイ エットにもお勧めです。		
介護予防ヨガ	眞鍋	木曜日 (10:45~11:45)	10/(1)4・21・28 11/4・11・18・25 12/2・9・16・23	15名	5,100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)	10/(1)4・21・28 11/4・11・18・25 12/2・9・16・23	15名	5,100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)	10/(1)4・21・28 11/4・11・18・25 12/2・9・16・23	15名	5,100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)	10/7・14・21・28 11/4・11・18・25 12/2・9・23	15名	5,100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のにオススメです。		
やさしいエアロ	湊	木曜日 (19:30~20:30)	10/7・14・21・28 11/4・11・18・25 12/2・9・(16)・(23)	15名	5,100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	白坂	金曜日 (10:00~11:00)	Aグループ 10/1・29 11/19 12/3・17	Bグループ 10/22 11/12・26 12/10・24	各15名	Aグループ 2,550円 (710円)	Bグループ 2,550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)	10/1・29 11/19 12/3・17	10/22 11/12・26 12/10・24	各15名	1,300円 (460円)	1,300円 (460円)	足をマッサージリ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)	10/1・29 11/19 12/3・17	10/22 11/12・26 12/10・24	各15名	2,550円 (710円)	2,550円 (710円)	今まで感傷してなかったコアの筋力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)	10/1・22 11/5・26 12/3・24	15名	3,060円 (710円)	初心者向けのヨガの教室に、かんたんに筋トレをプラスした教室で す。引き締まった体を目指すのにオススメです。		
ZUMBA GOLD®	齊藤	金曜日 (18:30~19:30)	10/1・8・15・22・29 11/5・12・19・26 12/3・(10)・(17)・(24)	15名	5,100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)	10/1・8・15・22・29 11/5・12・19・26 12/3・(10)・(17)・(24)	15名	5,100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、追加有料レッスンです。1回510円(60分教室)、380円(45分教室)、260円(30分教室)で参加いただけます。