

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)	1/17・24・31 2/7・14・21・28 3/7・14・28	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。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)	1/17・24 2/7・14・21・28 3/7・14・28	15名	4,590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)	1/17・24 2/7・14・21・28 3/7・14・28	18名	4,590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・体作りに効果的です。
健康体操	福田	月曜日 (14:30~15:30)	1/17・24 2/7・14・21・28 3/7・14・28	15名	2,790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も期待できます。
ベリーシェイプ	近藤	月曜日 (15:45~16:45)	1/17・24 2/7・14・21・28 3/14・28	15名	4,080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)	1/17・24 2/7・14・21・28 3/7・14・28	15名	3,420円 (580円)	ステップ台を使用した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)	1/17・24 2/7・14・21・28 3/7・14・28	15名	4,590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に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)	1/4・11・18・25 2/8・15・22 3/1・8・15・(22)・(29)	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)	1/4・11・18・25 2/8・15・22 3/1・8・15・(22)・(29)	20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)	1/4・18・25 2/8・15・22 3/1・15・22・29	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)	1/4・11・18・25 2/8・15・22 3/1・8・15・22・29	15名	回数券(5枚) 2,550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られることが出来ます。
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)	1/4・11・18・25 2/8・15・22 3/1・8・15・(22)・(29)	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)	1/4・11・18・25 2/8・15・22 3/1・8・15・(22)・(29)	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)	1/4・11・18・25 2/8・15・22 3/1・8・15・(22)・(29)	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)	1/4・11・18・25 2/8・15・22 3/1・8・15・(22)・(29)	18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！
美筋トレーニング(水)	AKI	水曜日 (11:15~12:15)	1/5・12・19・26 2/9・16 3/2・9・16・23・(30)	15名	5,100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)	1/5・12・19・26 2/9・16 3/2・9・16・23・(30)	15名	5,100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)	1/5・12・19・26 2/9・16 3/2・9・16・23・(30)	18名	5,100円 (710円)	太極拳とは・・・心と体の磨き 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。
ピラティス	KAZUKO	水曜日 (17:30~18:30)	1/5・12・19・26 2/9・16 3/2・9・16・23・(30)	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)	湊	水曜日 (18:50~19:35)	1/5・12・19・26 2/9・16 3/2・9・16・23・(30)	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、芯から体を引き締めます！
パンチエクササイズ(水)	湊	水曜日 (19:45~20:45)	1/5・12・19・26 2/9・16 3/2・9・16・23・(30)	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！
パンチDeエアロ(木)	湊	木曜日 (9:30~10:30)	1/6・13・20・27 2/10・17・24 3/3・10・17・(24)・(31)	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！
～肩凝り腰痛さよなら～ スッキリ体操教室	伊藤	木曜日 (10:00~11:00)	1/13・20・27 2/10・17・24 3/3・10・17・24・(31)	15名	5,100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 運動に取り組みます。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)	1/6・13・20・27 2/10・17・24 3/3・10・17・(24)・(31)	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)	1/6・13・20・27 2/10・17・24 3/3・10・17・(24)・(31)	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)	1/6・13・20・27 2/10・17・24 3/3・10・17・(24)・(31)	18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)	1/6・13・27 2/10・24 3/3・10・17・24・31	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方にオススメです。
やさしいエアロ	湊	木曜日 (19:30~20:30)	1/6・13・20・27 2/10・17・24 3/3・10・17・(24)・(31)	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	白玖	金曜日 (10:00~11:00)	1/7・21・28 2/18・25 3/4・11・18・25	満員	4,590円 (710円)	ステップ台を使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)	白玖	金曜日 (11:00~11:30)	1/7・21・28 2/18・25 3/4・11・18・25	20名	2,340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、靴擦れの改善にオススメです。
ピラティス	白玖	金曜日 (13:30~14:30)	1/7・21・28 2/18・25 3/4・11・18・25	20名	4,590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)	1/7・14・21・28 2/18・25 3/4・11・18・25	15名	5,100円 (710円)	1月7日・28日、2月25日、3月4日・25日は、 リフレッシュヨガ(福岡先生)を行います。 1月14日・21日、2月18日、3月11日・18日は、 ゆっくり筋トレ(眞鍋先生)を行います。
ZUMBA GOLD ®	齊藤	金曜日 (18:30~19:30)	1/7・14・21・28 2/18・25 3/4・11・18・25	18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・体作りに効果的です。
ZUMBA ®	齊藤	金曜日 (19:45~20:45)	1/7・14・21・28 2/18・25 3/4・11・18・25	18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。