

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)	4/4・11・18・25 5/9・16・23・30 6/13・20・(27)	15名	6,600円 (860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？
ZUMBA GOLD ®	齊藤	月曜日 (13:00~14:00)	4/4・18・25 5/9・16・23・30 6/13・20・27	18名	6,600円 (860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)	4/4・11・18・25 5/9・16・23・30 6/13・20・(27)	15名	4,600円 (660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 (15:45~16:30)	4/4・11・18・25 5/9・16・23・30 6/13・20・(27)	15名	5,300円 (730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)	4/4・18・25 5/9・16・23・30 6/13・20・27	15名	5,300円 (730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)	4/4・11・18・25 5/9・16・23・30 6/13・20・(27)	15名	6,600円 (860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、 元氣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)	4/5・12・19・26 5/10・17・24・31 6/7・14・(21)・(28)	15名	6,600円 (860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)	4/5・12・19・26 5/10・17・24・31 6/7・14・(21)・(28)	20名	5,300円 (730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)	4/5・19・26 5/10・17・24・31 6/7・14・21・28	15名	6,600円 (860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)	4/5・12・19・26 5/10・17・24・31 6/7・14・(21)・(28)	15名	6,600円 (860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)	4/5・19・26 5/10・17・24・31 6/7・14・21・(28)	15名	4,600円 (660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)	4/5・19・26 5/10・17・24・31 6/7・14・21・(28)	15名	5,300円 (730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)	4/5・12・19・26 5/10・17・24・31 6/7・14・(21)・(28)	18名	6,600円 (860円)	音楽に合わせて楽しく動かし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)		18名	6,600円 (860円)	
美筋トレーニング(水)	AKI	水曜日 (11:15~12:15)	4/6・13・20・27 5/11・18・25 6/1・8・15・(22)・(29)	15名	6,600円 (860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)	4/6・13・20・27 5/11・18・25 6/1・8・15・(22)・(29)	15名	6,600円 (860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)	4/6・13・20・27 5/11・18・25 6/1・8・15・(22)・(29)	18名	6,600円 (860円)	太極舞とは、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)	4/6・13・20・27 5/11・18・25 6/1・8・15・(22)・(29)	15名	6,600円 (860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、元氣な 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)	4/6・13・20・27 5/11・18・25 6/1・8・15・(22)・(29)	15名	5,300円 (730円)	簡単なストレッチと、トレーニングを行う教室です。 体を鍛えて、芯から体を引き締めます！
パンチキックDe脂肪燃焼		水曜日 (19:45~20:45)	4/6・13・20・27 5/11・18・25 6/1・8・15・(22)・(29)	15名	6,600円 (860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)	4/7・14・21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・(23)・(30)	15名	6,600円 (860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)	4/7・14・21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・(23)・(30)	15名	6,600円 (860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、痛みがあっても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)	4/7・14・21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・(23)・(30)	15名	6,600円 (860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	草薺	木曜日 (13:00~14:00)	4/7・14・21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・(23)・(30)	15名	6,600円 (860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)	4/7・14・21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・(23)・(30)	18名	6,600円 (860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)	4/7・14・21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・(23)・(30)	15名	6,600円 (860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)	4/7・14・21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・(23)・(30)	15名	6,600円 (860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)	4/1・8・15・22 5/13・20・27 6/3・10・17・(24)	満員	6,600円 (860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)	4/1・8・15・22 5/13・20・27 6/3・10・17・(24)	20名	4,100円 (610円)	足をマッサージレイ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)	4/1・8・15・22 5/13・20・27 6/3・10・17・(24)	20名	6,600円 (860円)	今まで意識していなかったコアの筋力を効果的に鍛えることで、 しなやかで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)	4/1・8・15・22 5/13・20・27 6/3・10・17・(24)	15名	6,600円 (860円)	4月1日・8日、22日、5月27日、6月3日・10日・(24日) は、リフレッシュヨガ(無償参加)を行います。 4月15日・5月13日、20日、6月17日は、 ゆっくり筋トレ(講師：競技場スタッフ)を行います。
ZUMBA GOLD ®	齊藤	金曜日 (18:30~19:30)	4/1・8・15・22 5/13・20・27 6/3・10・17・(24)	18名	6,600円 (860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)	4/1・8・15・22 5/13・20・27 6/3・10・17・(24)	18名	6,600円 (860円)	音楽に合わせて楽しく動かし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660円(60分教室)、530円(45分教室)、410円(30分教室)で参加いただけます。