

5. 一般向け教室

お申込される方は表紙の内容を同意・ご理解した上お申込ください。
 ★マーク…女性限定「運動サポート室コラボメニュー」対象教室です。詳細は背表紙をご覧ください。

「季節限定バウンドテニス」

バウンドテニスとは人工芝で行うミニテニスです。テニス経験がある方はもちろん、初めての方でも安心。ラケットの持ち方から丁寧に指導します。男女問わず幅広い年齢層で参加できる生涯スポーツの1つです。



持ち物	運動しやすい服装、室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物（ふた付容器）、バウンドテニス用ラケット（貸出あり）						大体育室(半面)				
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	1月	2月	3月		
BA111	18歳以上	木	12:30 - 14:30	40	10	¥5,900	16.23.30	6.13.20.27	5.12.19		

「ワンランクUPバレーボール」

元トップリーグ選手による中学生以上の定期教室です。バレーボールがもっと上手になりたい！技術力を身に付けたい！チームでエースになりたい！試合で活躍したい！初心者だけど、楽しくバレーがしたい！個別指導はもちろんゲームの組み立て方やチームプレーなど、定期教室でしかできないメニューで、皆さんをお待ちしています。※ネットの高さは215cmです。※対象（男性）中学生/（女性）中学生～一般



持ち物	サポーター（肘・膝）、運動しやすい服装、室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物（ふた付容器）、小学生用4号ボール（貸出あり）						大体育室(半面)				
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	1月	2月	3月		
BA121	男性:中学1～3年生 女性:中学生以上	木	20:00 - 21:10	18	8	¥7,440	16.23	6.13.27	5.19.26		

「太極拳入門」

中国の伝統武術として発展継承されてきた太極拳。現在では、健康法、治療法として改良工夫され、その動きは無理なく自然で、ストレス発散を促進させます。肩こり・腰痛の方にもおすすめです。※初心者向けの入門クラスです。



持ち物	運動しやすい服装、室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物(ふた付容器)						大体育室			講師：根本早苗	
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	1月	2月	3月		
SA101	18歳以上 初心者向け	火	10:40 - 11:45	50	7	¥4,130	14.21.28	4.18	10.17		

「フラダンス」～ハワイで生まれたアウアナダンスは、その動きひとつひとつに意味を持ちます～

ビギナークラス…初めてまたは初心者向けのクラスです。基本動作から始めて最終回までには1曲踊れるようになります。ステップアップクラス（リピーター）…当施設の定期教室「フラダンスビギナークラス」を受講された方対象です。ビギナークラスよりステップが多く動きに慣れた方にオススメです。※当施設以外でフラダンス経験がある方でもビギナークラスからご受講下さい。



持ち物	運動しやすい服装（お持ちの方はフラダンスレッスン用バウスカートまたはひざ丈のフレアスカート）、汗拭きタオル、飲み物（ふた付容器）、筆記用具						小体育室			講師：加藤	
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	1月	2月	3月		
SA111	ステップアップ 18歳以上リピーター向け	水	9:10 - 10:10	30	10	¥5,900	8.15.22.29	5.12.19	4.11.18		
SA112	ビギナー 18歳以上初心者向け	水	10:30 - 11:30	30	10	¥5,900	8.15.22.29	5.12.19	4.11.18		

6.一般向け教室

お申込される方は表紙の内容を同意・ご理解した上お申込ください。
 ★マーク・・・女性限定「運動サポート室コラボメニュー」対象教室です。詳細は背表紙をご覧ください。

「ストレッチ&かんたん体操」～運動初心者の方にオススメです～

運動を始めてみたい、最近体が重く感じるという方にオススメです。
 自身の身体と向き合い、柔軟性・筋力をアップして基礎体力を上げましょう。



持ち物	運動しやすい服装、室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物（ふた付容器）						小体育室			講師：四木・北村	
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	1月	2月	3月		
SA131	18歳以上	水	15:45 - 16:45	40	11	¥6,490	15.22.29	5.12.19.26	4.11.18.25		

「骨盤体操」

簡単な運動やストレッチで骨盤を正しい位置に調整していきましょう。
 腰痛や冷え性の方にもオススメです。
 ★マークは運動サポート室コラボ対象です。ご希望の方は「サポート室コラボ希望」と明記ください。



持ち物	運動しやすい服装、室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物（ふた付容器）						小体育室			講師：杉田茂子	
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	1月	2月	3月		
★SA161	18歳以上男女	月	11:00 - 12:00	50	8	¥4,720	6.20	3.10.17	2.9.16		

「ポールウォーキング」～スポーツドクターが開発した新しい健康法!ただ歩くだけじゃもったいない!!～

専用ポールを持って歩くことで正しい姿勢のまま歩幅を広げバランスよく歩けるようになります。
 上半身も積極的に動かす為、短時間で運動効果もアップし体幹筋群の強化にも繋がります。
 教室内容（ポールを使いストレッチや筋力トレーニング・約50分位ウォーキングを行います。）
 ※ウォーキング中は両手が空くようにしてください。また、荷物をご自身で管理していただきます。※括弧内の日程は振替日です。



持ち物	運動しやすい服装、運動靴、汗拭きタオル、飲み物（水）、手袋、リュックサック						館外				
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	1月	2月	3月		
SA181	18歳以上 初めて・初心者	火	10:00 - 11:30	20	6	¥6,240	7.21.(28)	4.18	3.10.(17.31)		

「ボディウエイトトレーニング」

筋力トレーニング未経験者大歓迎!!器具を使用せず、自分の体ひとつで筋力トレーニングやバランストレーニングを行います。日常を意識した、立つ・歩く・止まる・押す・引くなどの動作を取り入れ、生活の中で実践できるトレーニングを行っています。最近疲れやすかったり、体力が落ちてきたと感じる方、健康増進・痩身を目的とする方、運動習慣を身に付けたい方など、様々な方にご満足していただけます!!



持ち物	運動しやすい服装、室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物（ふた付容器）						小体育室			講師：渡邊卓也	
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	1月	2月	3月		
TA101	18歳以上 初心者向け	火	12:15 - 13:05	50	9	¥5,310	7.14.21.28	4.18	3.10.17		

7.一般向け教室

お申込される方は表紙の内容を同意・ご理解した上お申込ください。
★マーク・・・女性限定「運動サポート室コラボメニュー」対象教室です。詳細は背表紙をご覧ください。

「体幹バランス運動」～まだまだ物足りない方にオススメ～

自重や様々なアイテムを使用しカラダをワンランクアップさせる筋持久力の向上を目的としたクラスです。
少しだけ強度の高い筋トレをしたい方におすすめです。



持ち物	運動しやすい服装、室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物（ふた付容器）						研修室			講師：北村貴広	
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	1月	2月	3月		
TA122	18歳以上	水	14:00 - 15:00	15	11	¥10,230	15.22.29	5.12.19.26	4.11.18.25		

「カーディオエクササイズ」

エアロビクスの基本的な動作を組み合わせて楽しく有酸素運動や筋トレを行います。
頭も身体も動かしましょう。



持ち物	運動しやすい服装、室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物（ふた付容器）						大体育室			講師：咲霧	
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	1月	2月	3月		
TA131	18歳以上 初めて・初心者	金	10:50 - 11:40	40	7	¥4,130	17.31	7.21.28	6.13		

「声楽&ストレッチ」～正しい姿勢で元気良く歌い、健康的な身体作りに役立てましょう～※カラオケ教室ではございません。

うたおう1クラス…様々な歌を楽しく歌いましょう!歌うことが初めての方にオススメです。
うたおう2クラス…うたおう1クラスよりも少し声の出し方などに、こだわりながら楽しむクラスです。
はじめてクラス…みんなでいろいろな曲を歌ってみましょう。初めての方、楽譜が読めない方も大歓迎です!
基礎クラス…声楽を基礎から学んで素敵なイタリア歌曲を歌いましょう。経験者・継続者向けのクラスです。

持ち物	スリッパ等室内履き、飲み物（ふた付容器）、筆記用具、（必要な方）メガネ						研修室				
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	1月	2月	3月		
KA101	うたおう1クラス 18歳以上	月	9:50 - 10:40	20	4	¥4,560	20	10	2.16		
KA102	うたおう2クラス 18歳以上	月	10:50 - 11:40	20	4	¥4,560	20	10	2.16		
KA103	うたおう1クラス 18歳以上	火	9:50 - 10:40	20	4	¥4,560	14	4.18	10		
KA104	うたおう2クラス 18歳以上	火	10:50 - 11:40	20	4	¥4,560	14	4.18	10		
KA106	はじめてクラス 18歳以上	水	10:00 - 10:50	10	6	¥6,840	8.22	5.19	4.11		
KA107	はじめてクラス 18歳以上	金	18:30 - 19:20	10	5	¥5,700	10.24	7.21	6		
KA108	基礎クラス 18歳以上	水	11:00 - 11:50	10	6	¥6,840	8.22	5.19	4.11		
KA109	基礎クラス 18歳以上	金	19:30 - 20:20	10	5	¥5,700	10.24	7.21	6		