

- ★ 軽い運動量で、どなたでも気軽に参加できます。
- ★★ 適度な運動量でどなたでも無理なく続けられます。

- ★★★ やや高めの運動量で、心地よい疲労感を味わえます。
- ★★★★ 高めの運動量で、完全燃焼。しっかり汗をかけます。
- ★★★★★ 高い運動量で、全身運動。経験者向けの内容です。

<共通定期プログラム>

レッスン名	曜日	時間	場所	定員	対象	内容	運動レベル
初めてヨガ	月曜日	18:30~19:30	第2体育館	35名	16才以上の方	出来るか不安な方でも気軽に参加していただけるヨガの入門クラス。	★
ヒップホップ	火曜日	18:40~19:30	第2体育館	35名		ステップ/バリエーションを楽しみながら、ダンスを習得していくクラス。	★★
	土曜日	10:45~11:45				音楽に合わせて防カトレニングが出来ます。ボディの外観を高め、筋力・筋持久力・パワー・コアバランスを行うクラス。	★★
レップリーボック	土曜日	9:30~10:30	第2体育館	30名		ボクサーが行うシャドーボクシングに合わせて行う、パンチやステップワークを繰り返しながら、腿筋もストレッチもノックアウトしていくクラス。	★★
アキウスボクシング	月曜日	19:45~20:45	第2体育館	30名		体の内側からインナーマッスルを鍛え、体を作っていくクラス。	★★
体幹運動	火曜日	9:30~10:30	第2体育館	35名		ラテン系の音楽とダンスを融合させステップや複雑なコンビネーションにこだわることなく創作されたダンスフィットネスエクササイズ。	★★
ZUMBA	火曜日	12:00~13:00	第2体育館	30名		ストレッチを使って、骨盤や背骨のゆがみを整えます。また、体幹トレーニングや身体の表面を覆っている筋膜をほぐし、痛みや不調の改善が期待できるクラス。	★~★★
ポールコンディショニング	火曜日	13:15~14:15	第2体育館	30名		ヨガ+フィットネス+バレエ+バレトン！難しい動きがなく、筋力バランス・柔軟性・心肺機能の向上に期待感も期待できる。*隔週で行います。日程は、受付にてご確認ください。	★★★
バレトン	火曜日	10:45~11:35	第2体育館	30名		さまざまな道具を使い、簡単な防カトレニングを行っていくクラス。*隔週で行います。日程は、受付にてご確認ください。	★
コソコソ防カトレニング	火曜日	12:30~13:30	武道場	40名		アロマの香りが広がるスタジオの中で呼吸法とやさしいポーズを中心に行うクラス。	★★
アロマヨガ	火曜日	19:45~20:45	第2体育館	35名		筋肉を正しく使い、姿勢や歪みを正します。美しいボディラインを作るピラティス基礎クラス。	★★
ピラティス	木曜日	9:30~10:30	武道場	40名			
	金曜日	10:45~11:45	武道場				
	土曜日	15:00~16:00	武道場				
ピラティス中・上級	土曜日	16:15~17:15	武道場			ピラティスに慣れた中・上級者向けのクラス。初心者の方でも、ご参加出来ます。	★★~★★★
骨盤エクササイズ	水曜日	12:30~13:30	武道場	40名		普段の姿勢・くせ・しこりの問題、運動不足、出産などにより生じた骨盤の歪みを矯正するクラス。	★★
ヨガ	木曜日	10:45~11:45	武道場	40名		やさしいポーズを取りながら呼吸を整え、心身共にリラクゼーションをはかるクラス。	★
	金曜日	9:30~10:30	武道場				
	金曜日	16:30~17:30	第1体育館	50名			
	土曜日	13:45~14:45	武道場	40名			
コアシェイプヨガ	土曜日	12:30~13:30	武道場	40名	ヨガのポーズと合わせて楽しく筋力UP!代謝UP!姿勢改善をめざしましょう！体がこたえ、キツ〜い筋トレが苦手という方も安心して参加できるクラスです。	★~★★	
ジャズダンス	木曜日	14:00~15:00	第2体育館	30名	簡単なステップを一つ一つ無理なく習得してダンスするクラス。	★★★	
モナリザ	木曜日	15:30~16:30	武道場	40名	リンパの流れ、自律神経や身体を整えるアンチエイジングのクラス。	★★	
アロマ骨盤セラピー	木曜日	16:45~17:45	武道場	25名	キレイな身体づくりを目的とした中高年齢向けの教室。無理のない動きで安心！	★★	

<当日参加レッスン>

レッスン名	曜日	時間	場所	定員	対象	内容	運動レベル
初めてエアロ	水曜日	9:15~10:30	第1体育館	60名	16才以上の方	エアロビクスが初めての方向け。基本ステップに合わせて有酸素運動。運動習慣の第1歩。	★
エアロビクス初級	水曜日	10:45~12:00		基礎体力が身に付き、エアロビクスに慣れてきた方向けの教室。気持ちよく汗を流そう。		★	
健康体操	水曜日	13:30~14:30		50名		中高年齢者や体力に自信のない方も安心して楽しく参加できる教室。	★

<月会費制カルチャースクール>

レッスン名	曜日	時間	場所	定員	対象	内容	運動レベル
ヨガ	火曜日	9:15~10:15	武道場	25名	16才以上の方	正しい呼吸法とポーズで、身体の内側から鍛えるヨガの基礎クラス。	★★
子連れヨガ	火曜日	10:30~11:30	武道場	30名		正しい呼吸法とポーズで、身体の内側から鍛えるヨガの基礎クラス。*未就学児のお子様(1名)同伴可。	★★
産後のリカバリーピラティス	火曜日	13:45~14:45	武道場	25名	産後1~12ヶ月	筋肉を正しく使い、出産によって歪んだ骨盤を正します。*産後1~12ヶ月までのお子様(1名)同伴可	★
クラシックバレエ入門(女性)	火曜日	15:15~16:30	第2体育館	25名	16才以上の方	バレエの基礎を練習する初心者向けクラス。美しいボディラインをつくらう！	★★
クラシックバレエ(女性)	火曜日	16:45~18:00	第2体育館	25名		バレエの基礎に慣れてきた方向けのクラス。さらに、ワンランクアップしたバレエの動きで美しいボディラインをつくらう！	★★★
フラダンス	水曜日	13:45~14:45	武道場	35名		初めての方は基礎から、慣れている方は表情や指先まで意識してレベルアップ！	★★~★★★
運動あそび①	水曜日	15:30~16:30	武道場	25名		4~6才	走る・跳ぶ・投げるを中心に体を上手に動かせるようになるクラス。
運動あそび②	水曜日	16:45~17:45		小学生	★		
マタニティーエクササイズ	木曜日	13:00~14:00	武道場	25名	妊婦16週以上	妊婦さんの身体にあった動きで安心。出産に必要な筋肉を鍛えよう！	★
産後マタニティーエクササイズ	木曜日	14:15~15:15	武道場	25名	産後1~12ヶ月	産後の不安定な骨格を改善。女性ホルモン分泌が盛んなこの時期に、適切なエクササイズでキレイになろう！*産後1ヶ月~12ヶ月までのお子様(1名)同伴可。	★
ちびっ子ダンス	木曜日	15:30~16:30	第2体育館	25名	4~6才	楽しい曲に合わせて元気いっぱい踊ります。子どもたちの笑顔あふれる教室です。	★
キッズHIPHOP	木曜日	16:45~17:45	第2体育館	25名	小学2年生~中学生	HIPHOPの基礎から練習します。ダンスを始めた子どもたち大興奮！	★★
パワーヨガ	金曜日	16:45~17:45	第2体育館	40名	16才以上の方	ダイナミックなポーズで筋肉や内臓などの深い層まで刺激。発汗を促します。	★★★
ZUMBA	金曜日	18:15~19:15	第2体育館	40名		ラテン系の音楽とダンスを融合させステップや複雑なコンビネーションにこだわることなく創作されたダンスフィットネスエクササイズ。	★★
マシーン&コンディショニング	金曜日	19:45~20:45	第2体育館	40名		パンチやキックの動作を取り入れた有酸素運動。効果的に全身を鍛えてシェイプアップ。	★★★★★
ほかほか体操	土曜日	9:30~10:30	多目的室	30名		転倒しにくい身体作りを目的とした中高年齢向けの教室。無理のない動きで安心！	★
メンチナスエアロ	土曜日	10:45~11:45	多目的室	30名	エアロビクスが初めての方向け。基本ステップに合わせて、有酸素運動。運動習慣の第1歩！	★	
親子でフラダンス	日曜日	9:30~10:30	第1体育館	30名	小学~中学生と小学生	親子で楽しくフラダンス！リゾート気分を満喫しよう！*参加者1名に対し子ども1名までご参加ください。	★
初めてのフラダンス	日曜日	10:45~11:45	第1体育館	35名	16才以上の方	ハワイアンリズムで、フラダンス独特の魅力を楽しもう！ゆっくりなペースで初心者にも安心。	★★
小学生のための基礎テニス教室①	日曜日	9:15~10:15	第1体育館	20名	小学3~4年生	小中学生を対象としたテニスの基礎を学ぶ教室。スポンジボールを使い、室内で硬式テニスに活かす技術を練習する。*ラケット、室内シューズをご用意ください。	★
小学生のための基礎テニス教室②	日曜日	10:30~11:30		小学4年生~中学生	小中学生を対象としたテニスの基礎を学ぶ教室。スポンジボールを使い、室内で硬式テニスに活かす技術を練習する。*ラケット、室内シューズをご用意ください。		
パドミントンマスター	金曜日	12:15~13:45	第1体育館	20名	16才以上の方	技術・戦術など一歩踏み込んだ指導を行います。パドミントンで勝つ楽しさを教えます。	★★★
パドミントン教室ビギナー	金曜日	14:15~15:45		パドミントンの基礎と楽しさを教えます。たくさん汗を流してエンジョイしたい方向けです。		★	
卓球教室(実技)	金曜日	13:10~14:25		第2体育館		25名	基礎練習から実践へ！試合で勝つための練習や、基礎からレベルアップしたい方向けです。
卓球教室(基礎)	金曜日	14:30~15:45	第2体育館	25名	コーチがついて基礎からゆっくり練習します。きれいなフォームとラリーが楽しくなることを目指します。	★	