

コース名	対象	内容	曜日	時間	9月			10月			回数	定員	場所			
					6日	13日	27日	4日	11日	25日						
あさヨガ	16歳以上	朝一番、睡眠中に溜まってしまった下半身の代謝を促し、内臓を活動モードへ。背骨を伸ばし、胸を開いて呼吸をスムーズにし、気持ちよく1日をスタートしましょう。	月	9:00~9:45	6日	13日	27日	4日	11日	25日	6	15	第2 小体育室			
ママヨガ	16歳以上 ※2歳までの赤ちゃん連れ可	赤ちゃんを連れてこれるママクラスです。体を動かして心身をスッキリさせましょう。※赤ちゃんは指導対象ではありません。		10:00~10:45	6日	13日	27日	4日	11日	25日	6	15				
レディーススイム①	16歳以上	水慣れや水中運動の基本から始め、クロール25m完泳を目標とするクラスです。		10:10~10:55	6日	13日	27日	4日	11日	25日	6	8	プール			
レディーススイム②	16歳以上	背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法取得を目標とします。		11:10~11:55	6日	13日	27日	4日	11日	25日	6	13				
はじめてのフラダンス	16歳以上	初心者のために基本的なステップを説明しながら、ゆっくりと進むクラスです。初心者の方だけでなく、もう一度ステップを見直したい方にもおすすめです。		15:15~16:00	6日	13日		4日	11日	25日	5	15		第2 小体育室		
やさしいピラティス	16歳以上	運動経験がない方、肩こり・腰痛に悩んでいる方におすすめです。		18:00~18:45	6日	13日	27日	4日	11日	25日	6	20	第2 武道場			
ビューティーピラティス①	16歳以上	正しい姿勢を身に付けて、しなやかなボディーラインを目指しましょう。より身体的変化を感じたい方にお勧めです。		19:00~19:45	6日	13日	27日	4日	11日	25日	6	20				
女性のためヨガ	16歳以上の女性	骨盤底筋・横隔膜等の深層筋を土台に子宮・卵巣周りの環境を整えることで、女性特有の症状、月経痛や更年期等のケア・緩和を目指します。		18:45~19:30	6日	13日	27日	4日	11日	25日	5	16		卓球場		
巡らせ経路ヨガ	16歳以上	経路とは「氣」の通り道。筋や内臓、感情とも関わりがあります。夏は心、秋は肺など季節によっても滞りのポイントがあり、様々な環境の変化に適応する力をヨガのポーズで巡らせながら養っていきます。		火	18:30~19:15	7日	14日	28日	5日	12日	26日	6	20	小体育室		
健康気功	16歳以上	関節と筋肉に熱感が走ります。全身を絞って丹田（たんでん）力をつける武術気功です。	水	9:15~10:00	1日	8日	15日	22日	29日	6日	13日	20日	27日	9	20	小体育室
ノルディックウォーキング	16歳以上	2本のポールを活用して歩きながら心身の調整を目指します。※介護、リハビリ系の教室ではございません。		9:30~10:30					13日	27日	2	10	第4 会議室			
nani Aloha	16歳以上	ゆったりとしたハワイアンミュージックに乗せたやわらかな動きで、下半身は曲のリズムを取り、上半身は歌詞の意味を表現します。		10:30~11:15	1日	8日	15日	29日	6日	13日	20日	27日	8	20	小体育室	
サーキットトレーニング	16歳以上	初心者向けのエアロビクス（有酸素運動）で心拍数や体温を上げ、筋力トレーニング（無酸素運動）で筋肉を鍛えて基礎代謝を向上し体脂肪を燃焼させていきます。		11:30~12:15	1日	8日	15日	22日	29日	6日	13日	20日	27日	9	18	児童室
やさしいはつらつトレーニング①	16歳以上	音楽に合わせてのリズム体操を中心にチューブ・小ボール・マットを使用した筋力トレーニングを行います。プログラムの最後は柔軟体操でリフレッシュ。ご自分の体力に応じて、身体の弱いところを少しずつ改善していくことを目的とします。		15:00~15:45	1日	8日	15日	22日	29日	6日	13日	20日	27日	9	10	
やさしいはつらつトレーニング②	16歳以上			16:00~16:45	1日	8日	15日	22日	29日	6日	13日	20日	27日	9	10	
パワー気功	16歳以上	マシンを使わずに筋力アップ。関節と筋肉に熱感が走ります。全身を絞って丹田（たんでん）力をつける武術気功です。		18:30~19:15	1日	8日	15日	22日	29日	6日	13日	20日	27日	9	20	小体育室
ピラティス	16歳以上	呼吸法、腹筋の使い方、骨盤の引き締め方を練習し、体幹と骨盤底筋群を鍛えます。		木	13:00~13:45	2日	9日	16日	30日	7日	14日	21日	28日	8	20	第1 武道場
アロマヨガ	16歳以上	爽やかなアロマの香りを漂わせながら、毎回身近なテーマを決めてダイナミックに身体を動かします。			14:00~14:45	2日	9日	16日	30日	7日	14日	21日	28日	8	20	
フラメンコdeボディメイク	16歳以上 ※女性限定	姿勢の矯正をしたい、スタイルを保ちたい、身体をほくしてリラックスしたい、フラメンコのリズムが心地良く感じる、フラメンコが気になる方におすすめです。	18:40~19:25		2日	9日	16日	30日	7日	14日	21日	28日	8	20	第2 武道場	
おはようヨガ①	16歳以上	朝の目覚めのエクササイズ。気持ちよく身体を伸ばしながらヨガのポーズと呼吸法で身体の隅々まで刺激を伝え、内側から整えて活性化させていきます。	金	9:15~10:00	3日	10日	17日	24日	1日	8日	15日	22日	29日	9	20	小体育室
おはようヨガ②	16歳以上			10:10~10:55	3日	10日	17日	24日	1日	8日	15日	22日	29日	9	20	
燃焼エクササイズ	16歳以上			ボクシングエクササイズと筋トレをおこないます。高強度の運動に慣れた方向けのクラスです。	11:15~12:00	3日	10日	17日	24日	1日	8日	15日	22日	29日	9	
レベルアップモーニング	16歳以上	4泳法を習得し、泳力向上とスキルアップを目指す競泳スタイルのクラスです。	土	9:10~9:55	4日	11日	18日	25日	2日	9日	16日	23日	30日	9	20	プール
かんたんアクア	16歳以上	水の抵抗力と浮力を使い、レッツ水中エクササイズ		10:00~10:45	4日	11日	18日	25日	2日	9日	16日	23日	30日	9	20	プール
整えヨガ①	16歳以上	呼吸（筋）を軸に様々なヨガのポーズを丁寧に体感しながら、心身を整え、ココロを整えます。ストレスの緩和、しなやかな身体づくりを目指したい方にもお勧めです。	日	14:00~14:45	5日	12日	19日	26日	3日	10日	17日	24日	31日	9	10	児童室
整えヨガ②	16歳以上			15:00~15:45	5日	12日	19日	26日	3日	10日	17日	24日	31日	9	10	

※本教室はご登録された方が、毎回/一人600円で参加できます。上記開催曜日の中でも休講となる日がございます。詳しくはお問い合わせください。

コース名	対象	内容	曜日	時間	9月			10月			回数	定員	場所			
ボールでチャレンジ(キッズ)	満4歳以上の未就学児	楽しみながら、運動能力を開発するボールプログラムです。いろいろな運動を通して、こころ・からだ・知育の要素をバランスよく指導し、自発的に運動しようとする子供を育てます。あいさつや集団行動も学びます。持ち物：動きやすい服装・飲み物(ふた付)・室内シューズ・タオル	月	15:00～15:45	6日	13日	27日	4日	11日	25日	6	15	卓球場			
ボールでチャレンジ(ジュニア)	小学1・2年生		月	16:00～16:45	6日	13日	27日	4日	11日	25日	6	17				
親子ハワイアンリトミックキッズクラスC	1歳半～未就学児と保護者のペア		火	10:00～10:45	7日	14日	28日	5日	12日	19日	26日	7	15	第1武道場		
親子ハワイアンリトミックベビークラスC	生後6か月～11か月の乳児と保護者のペア	産し効果のあるハワイアンミュージックやウクレレの音に合わせて親子でリトミック活動を行います。 ※対象年齢と日程をご確認の上、お申し込みください。火曜日担当講師：雨ヶ崎小枝、佐藤幸恵	火	11:00～11:45	7日			5日		19日		3	15			
親子ハワイアンリトミックベビークラスD	1歳～1歳5か月の未就学児と保護者のペア		火	11:00～11:45		14日	28日		12日	26日		4	15			
親子ハワイアンリトミックキッズクラスA	1歳半～未就学児と保護者のペア		水	10:00～10:45	1日		15日	29日	13日	27日		5	15	第1武道場		
親子ハワイアンリトミックキッズクラスB	1歳半～未就学児と保護者のペア	産し効果のあるハワイアンミュージックやウクレレの音に合わせて親子でリトミック活動を行います。 ※対象年齢と日程をご確認の上、お申し込みください。水曜日担当講師：高橋真理、遠藤由美子	水	10:00～10:45		8日	22日	6日	20日			4	15			
親子ハワイアンリトミックベビークラスA	生後6か月～11か月の乳児と保護者のペア		水	11:00～11:45	1日		15日	29日	13日	27日		5	15			
親子ハワイアンリトミックベビークラスB	1歳～1歳5か月の未就学児と保護者のペア		水	11:00～11:45		8日	22日	6日	20日			4	15			
ジュニアヒップホップ	小学生	TV等で人気のヒップホップやロックダンスを基礎から練習します。ダンスを通じて基礎体力とリズム感の向上を目指します。	木	17:30～18:15	2日	9日	16日	30日	7日	14日	21日	28日	8	18	小体育室	
キッズ空手	満4歳以上の未就学児		金	15:00～15:45	3日	10日	17日	24日	1日	8日	15日	22日	29日	9	10	第1武道場
ジュニア空手	小学生	空手道を通じて、体力と、武道の基本となる礼節を安全に楽しく学びます。	金	16:00～16:45	3日	10日	17日	24日	1日	8日	15日	22日	29日	9	10	

※本教室はご登録された方が、毎回/一人600円で参加できます。上記開催曜日の中でも休講となる日がございます。詳しくはお問い合わせください。



## コース型教室は事前にお手続きが必要です 以下の方法でお手続きをお願いします

### 【新規にお申込みされる方】随時募集中!!

電話受付：午前7時～ 午後8時まで ※定員になりましたら、締め切らせて頂きます。

来館受付：午後7時～ 午後8時まで ※各日、午前8時から午前10時を除く

申込用紙にご記入の上、メンバーカードをお持ち帰りください。

○都合により開催日程等を変更することがございます。また社会情勢等のやむを得ない事情により中止とすることがあります。

○体調に不安がある方・通院中の方は、医師の許可を得てからお申込みください。(妊娠中の方はご参加できません)

○定員を超えた場合、募集終了とさせていただきます。

○お客様の個人情報は今回の教室運営上必要な連絡や参加される方の安全を守る目的で頂くもので、

## 新型コロナウイルス感染防止にご協力ください

◆新型コロナウイルス感染症拡大を防止するため、教室を中止とする場合があります。最新の情報は、ホームページをご覧ください。

### 【ご参加にあたって】

○ご参加の際は毎回「新型コロナウイルス感染防止のためのチェックシート」の確認・提出をお願いします。

万が一異常がある場合には当日の参加をご遠慮ください。

○マスク着用の上、ご参加ください。(プールクラス除く)

マスク着用して運動を行った場合、十分な呼吸ができず人体に悪影響を及ぼす可能性があります。

また熱拡散が妨げられることで熱中症のリスクが高くなります。

息苦しさを感じた時はすぐに休憩を取るなど、無理をしないよう体調管理に注意してご参加ください。

○ソーシャルディスタンスを確保しながらご参加ください。

○大きな声での会話や掛け声はご遠慮ください。

○備品消毒等のご協力をお願いする場合がございます。

### 【その他】

○施設では、新型コロナウイルス感染症対策を実施しております。

参加者の皆様におかれましては、大変ご不便をお掛け致しますが、ご理解・ご協力の程、お願い申し上げます。

