

スタジオプログラム 対象:16歳以上(高校生以上)					
	プログラム名	時間	定員	プログラム内容	料金(税込)/回数
有酸素運動	はじめてエアロ	45分	8名	リズムに合わせて楽しく体を動かしていくクラスです。全身を使って血流を良くし、体力UPを目指します。	3,850円/8回
	シェイプエアロ	45分	8名	「歩く」動作を基本に構成し、エアロビクスで楽しく汗のかけるクラスです。	3,850円/8回
	シェイプステップ	45分	8名	踏み台昇降運動で色々な動きを楽しむクラスです。	3,850円/8回
心と身体調整	健康ヨガ	75分	8名	じっくりと筋肉の緊張をほくしながら、ココロとカラダの休息と質の良いリラクゼーションを得るクラスです。	5,350円/8回
	リラックスヨガ	45分	8名	ゆっくりとした呼吸から全身をリラックスさせ、ヨガの基礎から行っていくクラスです。	3,850円/8回
リズムミルズ	ボディコンバット	45分	8名	世界中の格闘技をベースにした全身のシェイプアップクラスです。	700円/回 回数券4,600円(11枚) 各教室でご利用いただけます。 ※有効期限6ヶ月
	ボディアタック		8名	音楽を楽しみながらリズムに合わせて身体を動かしていくシンプルなエクササイズプログラムです。	

キッズ(プール)					
	プログラム名	時間	定員	プログラム内容	料金(税込)/回数
水泳教室	子ども水泳教室 Aクラス	60分	20名 (土曜は30名)	初めて水泳を習うお子様から、クロールの基礎の習得を目指すクラスです 対象:3歳~低学年対象	7,360円/8回
	子ども水泳教室 A(ステップ)		20名 (土曜は30名)	Bクラスへのステップクラス、クロールの基礎の習得を目指すクラスです。 対象:3歳~低学年対象	7,360円/8回
	子ども水泳教室 Bクラス		20名 (土曜は30名)	クロールの基礎から、クロール・背泳ぎの習得を目指すクラスです。 対象:小学生	7,360円/8回
	子ども水泳教室 B(ステップ)		20名 (土曜は30名)	クロールの基礎から、4泳法の習得を目指すクラスです。 対象:小学生	7,360円/8回
	子ども水泳教室 Cクラス		20名 (土曜は30名)	クロール・背泳ぎ25mを泳げるお子様から、4泳法を泳げるお子様が対象のクラスです。 対象:小学生~中学生	7,360円/8回

※定員は申し込み状況により変動することもあります。

※リトル・子ども水泳・・・体操15分(出欠確認・シャワー・移動時間を含む)、プールでの練習45分

プールプログラム 対象:16歳以上(高校生以上)					
	プログラム名	時間	定員	プログラム内容	料金(税込)/回数
スキル	大人水泳教室	60分	10名	クラスのレベルに合わせて泳力向上を目指します。	3,420円/8回
アクア	アクアピクス	30分	10名	音楽に合わせて全身を楽しく大きく動かします。	3,850円/8回

キッズ(スタジオ)					
	プログラム名	時間	定員	プログラム内容	料金(税込)/回数
ダンス	キッズファンクA	60分	10名	ダンスの基礎を学ぶ初級クラスです。 対象:5歳~小学生	10,050円/8回
	キッズファンクB		10名	集団のダンスを学ぶ中級クラスです。 対象:小学生~中学3年生	10,050円/8回
	キッズファンクC		10名	複雑なふりを覚えるクラスです。 対象:経験者	10,050円/8回
	キッズファンクS		10名	個々の技術を高めるクラスです。 対象:経験者	10,050円/8回
	チアダンスA		10名	ボンボンを使用したバレエ・ジャズを取り入れたダンスです。「協調性」「リズム感」「表現力」を養います。 対象:5歳~小学校2年生	10,050円/8回
	チアダンスB		10名	ボンボンを使用したバレエ・ジャズを取り入れたダンスです。「協調性」「リズム感」「表現力」を養います。 対象:小学生	10,050円/8回

体育館(スポーツ教室) 対象:15歳以上(子ども体操・親子体操は除く)					
	プログラム名	時間	定員	プログラム内容	料金(税込)/回数
生涯スポーツ	子ども体操①	60分	各15名	4歳から始められる器械体操(マット・鉄棒・跳び箱)を練習するクラスです。 対象:年中~小学1年生	6,740円/8回
	子ども体操②	60分	各15名	4歳から始められる器械体操(マット・鉄棒・跳び箱)を練習するクラスです。 対象:小学生	6,740円/8回
	親子体操	75分	20組	親子で一緒に身体を動かし、音楽に合わせたお遊戯や体操を行います。 対象:1歳半~入園前	6,630円/10回
	太極拳A・B	90分	30名	流れる動作と呼吸法を学び、姿勢を作るしなやかな筋肉を身につけます。	6,630円/10回
	ソフトテニス	120分	25名	初めての方でも出来、楽しく汗をかきながら体を動かします。	7,290円/11回
	ヨガリフレッシュ	75分	35名	心の安定を図り、ヨガのポーズで気持ちをリフレッシュしていきます。	7,290円/11回
	らくらく健康体操A・B	90分	35名	楽しく健康になれる体操と卓球などのレクリエーションで無理なく身体を動かします。	4,810円/10回
	卓球/卓球B	120分	30名/12名	基本練習からペアでの練習・試合形式の対戦練習を行い上達を目指します。	6,630円/10回
バドミントン	120分	55名	バドミントンの基礎から技術練習を行い、テクニックの向上を目指します。	7,290円/11回	
ジャズ体操	120分	40名	ジャズの軽快なリズムに合わせて、楽しく体操とステップを行います。	7,290円/11回	