

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	10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	10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
	リラクセスヨガ	45分	10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
レスミルズ	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	各	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)			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			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)			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			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

※定員は教室により異なりますので、お問い合わせください。

※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	15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		15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		15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	キッズ	60分	各	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
	ジュニアA/ジュニアB	60分	各17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~小学生/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	心の安定を回り、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	基本練習からヘアアでの練習・試合形式の対戦練習を行い向上を目指します。	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

お申込み・ご参加方法のご案内

■スタジオ・水泳教室

- 2ヶ月毎に更新手続きが必要です。
- 現在教室にご参加いただいている方が、継続して前月度参加クラスに優先的に申し込み頂ける制度「優先申込」がございます。引続き教室参加をご希望の方は優先申込期間中にお申込み下さい。
- ※新規の方は対象外となります。
- 各教室定員となり次第終了となります。お早めにお申し込みください。

■スポーツ教室

- 【第1期】4月・5月・6月
- 【第2期】7月・8月・9月
- 【第3期】10月・11月・12月
- 【第4期】1月・2月・3月
- 3ヶ月毎に更新手続きが必要です。各期毎に事前(2ヶ月前)に仮申込受付期間がございます。仮申込期間終了時に定員を超過している教室は、後日公開抽選会を実施致します。(抽選に漏れた方はキャンセル待ちとなります。)