

# スタジオ教室のご案内(有料)

教室毎の申込が必要です。

## 2F フィットネススタジオ

\*表示価格は全て税込です。

レッスン	開催日	定員	内容	料金	難易度
はじめてエアロ (45分)	毎週火曜 10:00~10:45	22名	脚の動きに慣れるためのクラスです。音楽に合わせて楽しく汗をかきましょう。シューズが必要です。	4,400円 (2ヶ月8回)	☆
かんたんエアロ (45分)	毎週火曜 11:00~11:45	22名	脚や腕の動きのバリエーションを楽しみながらしっかり汗をかくクラスです。シューズが必要です。	4,400円 (2ヶ月8回)	☆
ベリーダンス 〈女性限定〉(60分)	毎週火曜 14:00~15:00	22名	中東の歴史あるダンスであり、ゆったりした腰の動きでウエスト周りのシェイプアップを目指すクラスです。	6,600円 (2ヶ月8回)	☆☆~☆☆☆
ヨガ  (60分)	毎週火曜 12:30~13:30	20名	身体の歪み・ねじれを矯正と柔軟性を高め、ケガの予防や健康な身体に近づけるクラスです。	6,600円  (2ヶ月8回)	☆~☆☆
	毎週水曜 11:15~12:15	20名			
	毎週水曜 19:30~20:30	20名			
	毎週木曜 14:30~15:30	20名			
	毎週木曜 19:30~20:30	20名			
	毎週日曜 19:00~20:00	16名			
	毎週水曜 10:00~11:00	20名			
カラダ改善ピラティス (60分)	毎週水曜 10:00~11:00	20名	胸式呼吸を取り入れて、インナーマッスルを鍛えます。肩こり腰痛予防姿勢改善シェイプアップに！	6,600円 (2ヶ月8回)	☆
健美操 (60分)	毎週木曜 9:45~10:45	22名	かんたんな体操で姿勢を整え、気・血・水の流れを良好にして免疫力を高めます。靴下が必要です。	6,600円 (2ヶ月8回)	☆
ZUMBA (45分)	毎週金曜 9:30~10:15	22名	ラテン系の音楽とダンスを融合したダンスエクササイズです！シューズが必要です。	4,400円 (2ヶ月8回)	☆~☆☆
オリジナルケア (60分)	毎週金曜 10:30~11:30	15名	いろいろなエクササイズの組み合わせで様々なカラダの機能を改善していく目的のプログラムです。前半の20~30分はエアロビクスで有酸素運動、後半は筋トレやストレッチ、ヨガなどを組み合わせます。シューズが必要です。	6,600円 (2ヶ月8回)	☆~☆☆
太極拳 (60分)	毎週金曜 15:00~16:00	22名	身体の症状にあわせてゴムバンドを使って太極拳を行います。肩こり便秘冷え性の解消に効果的です。	6,600円 (2ヶ月8回)	☆
BODYBALANCE 45 (45分)	毎週木曜 11:00~11:45	20名	ピラティス・ヨガ・太極拳などにストレッチとトレーニングを組み合わせ音楽にのせて行います。強さと柔軟性を作る心身一体のエクササイズで、人体機能を向上させます。	4,400円 (2ヶ月8回)	☆☆
	毎週土曜 19:45~20:30	20名			
ファンクショナル・ローラー・ピラティス (60分)	毎週火曜 19:30~20:30	20名	胸椎の可動域の拡大やコア(体幹)を鍛え、美しくしなやかなカラダづくりを目指します。	6,600円 (2ヶ月8回)	☆☆
	毎週日曜 10:30~11:30	20名			

## 2F マシンジム (有料)

レッスン	開催日	定員	内容	料金	難易度
マシン トレーニング教室	毎週火曜 19:30~20:15	各曜日 10名	ウエイトマシンでの筋力トレーニングとステップ台での有酸素運動を一分毎に繰り返します。短時間で効率よく、効果的に楽しく鍛えることができます！シューズが必要です。	4,400円 (2ヶ月8回)	☆
	毎週木曜 13:00~13:45				
	毎週日曜 13:00~13:45				
	毎週日曜 13:00~13:45				

本教室開始以前に、事前カウンセリングを行います。担当コーチよりカウンセリング(約30分)の実施についてご連絡いたします。

## 3F トレーニング室 (有料)

レッスン	開催日	定員	内容	料金	難易度
おはようローラー・ピラティス (60分)	毎週火曜 9:30~10:30	13名	胸椎の可動域の拡大やコア(体幹)を鍛え、美しくしなやかなカラダづくりを目指します。	6,600円 (2ヶ月8回)	☆☆
モーニングヨガ (60分)	毎週木曜 9:30~10:30	13名	身体の歪み・ねじれを矯正と柔軟性を高め、ケガの予防や健康な身体に近づけるクラスです。	6,600円 (2ヶ月8回)	☆~☆☆

2F フィットネススタジオ

レッスン	開催日	定員	内容	料金	難易度
空手 A (60分)	毎週土曜 9:40~10:40	15名	型の習得や礼儀・規律等も学び、お子様のカラダとココロを鍛えます。《松濤館指導》【対象5歳〜】 A: 初心者・無級〜7級(白・黄・オレンジ帯) B: 6級以上(緑帯以上)【対象 高校生以上】	7,700円 (2ヶ月8回)	☆
空手 B (60分)	毎週土曜 10:45~11:45	20名			☆☆
kids ヒップホップ A	毎週水曜 15:40~16:40	20名	小さな友達も、ダンサー気分! (対象: 4歳〜) ※木曜日のみ対象: 年長〜 ※新規お申込みのお子様は Aクラスのみご参加いただけます。  POP音楽にのり楽しくダンス。 気分はダンサーに! (対象: 小・中学生) ※B・CクラスはAクラスより選抜された お子様のみご参加いただけます。	7,700円 (2ヶ月8回)	☆
Kids Hip Hop A	毎週木曜 16:45~17:45	20名			
kids ストリートダンス A	毎週土曜 16:00~17:00	15名			☆☆
kids ヒップホップ B	毎週水曜 16:50~17:50	選抜			
Kids Hip Hop B	毎週木曜 18:00~19:00	選抜			
kids ストリートダンス B	毎週土曜 17:10~18:10	選抜			
kids ヒップホップ C	毎週水曜 18:00~19:00	選抜			
kids ストリートダンス C	毎週土曜 18:20~19:20	選抜			
スポラ健康教室	火 10:00~11:00/18:00~19:00 水 10:00~11:00 木 10:00~11:00/12:30~13:30 金 10:00~11:00/12:00~13:00 土 13:00~14:00		どなたでも気軽に参加いただける運動教室です。 準備体操、簡単な筋力トレーニング、最後はストレッチでカラダをほぐします。 シューズが必要です。 ※10:00クラスはフィットネスロビーで実施いたします。	6,600円 (2ヶ月8回)	☆

教室およびレッスンプログラムにつきましては、急遽または定期的に変更する場合がございます。この場合は館内掲示にてご案内させていただきます。

プール教室のご案内(有料) ※表示価格は全て税込です。 教室毎の申込が必要です。

温水プール教室 (有料: 泳ぎをマスターしたい方・音楽に合わせ水中で楽しく動くクラス)

レッスン	開催日	定員	内容	料金	難易度
大人水泳教室	火 10:30~11:30	20名	個人の泳力に合わせて、基本から4泳法完泳を目指します。参加人数により1コースで練習する場合がございます。  木19:30~の上級クラスはクロール50m以上泳げる方が対象です。	6,600円 (2ヶ月8回)	☆~☆☆☆
	水 19:30~20:30	8名			
	木 上級 19:30~20:30	8名			
	土 11:45~12:45 19:30~20:30	8名			
パワフルアクア	火 19:30~20:15	30名	水の特徴やさしい「抵抗・浮力・水圧・水温」を利用し、軽快な音楽に合わせてカラダを動かします。全身を使い、楽しくシェイプアップを目指すクラスです。	4,400円 (2ヶ月8回)	☆☆☆

7月8月休講クラスがあります

こども水泳教室 水中における全身運動が神経機能の発達と心肺機能の向上を促します。

	開催曜日	対象年齢 対象級 時間	料金
幼児A	火~土	2歳半~未就学児 (ひよこ~15級) 14:30~15:30	6,600円 (2ヶ月8回)
幼児B		3歳~小学2年生 (ひよこ~13級) 15:30~16:45	
Cクラス		小学1年生~中学生 (17級~8級) 16:45~18:00	
Dクラス		小学1年生~中学生 (7級~BS) 18:00~19:15	
土朝Bクラス	土	3歳~小学2年生 (ひよこ~13級) 9:00~10:15	
土朝Cクラス		小学1年生~中学生 (17級~8級) 10:15~11:30	
土BCクラス		3歳~小学6年生 (ひよこ~10級) 13:15~14:30	

