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			
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）	☆
	毎週金曜 13:30～14:30	２０名			
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・ﾋﾟﾗﾃｨｽ（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 毎週木曜 13:00～13:45 毎週日曜 13:00～13:45	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行います。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）	☆

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・ﾋﾟﾗﾃｨｽ（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	小さなお友達も、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。	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	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。		☆☆
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）

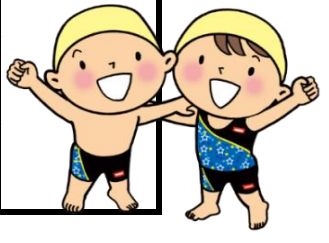
レッスン	開催日	定員	内容	料金	難易度
大人水泳教室	火 10:30～11:30	２０名	個人の泳力に合わせて、基本から4泳法完泳を目指します。参加人数により1コースで練習する場合がございます。	6,600円 （２ヶ月８回）	☆～☆☆☆
	水 19:30～20:30	8名			
	土 11:45～12:45 19:30～20:30	8名			
パワフルアクア	火 19:30～20:15	３０名	水の特徴やさしい「抵抗・浮力・水圧・水温」を利用し、軽快な音楽に合わせてカラダを動かします。全身を使い、楽しくシェイプアップを目指すクラスです。	4,400円 （２ヶ月８回）	☆☆☆

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	



2026.11.1～11.30