

# 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<br>(45分)             | 毎週火曜<br>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<br>(2ヶ月8回) | ☆      |
| かんたんエアロ<br>(45分)             | 毎週火曜<br>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<br>(2ヶ月8回) | ☆      |
| ベリーダンス<br><女性限定>(60分)        | 毎週火曜<br>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<br>(2ヶ月8回) | ☆☆~☆☆☆ |
| ヨガ<br>(60分)                  | 毎週火曜<br>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<br>(2ヶ月8回) | ☆~☆☆   |
|                              | 毎週水曜<br>11:15~12:15 | 20名 |                                                                                                          |                   |        |
|                              | 毎週木曜<br>14:30~15:30 | 20名 |                                                                                                          |                   |        |
|                              | 毎週木曜<br>19:30~20:30 | 20名 |                                                                                                          |                   |        |
|                              | 毎週日曜<br>19:00~20:00 | 16名 |                                                                                                          |                   |        |
| カラダ改善ピラティス<br>(60分)          | 毎週水曜<br>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<br>(2ヶ月8回) | ☆      |
| ヨガ<br>(60分)                  | 毎週水曜<br>19:30~20:30 | 20名 | 各種ポーズをストレッチのように一連の流れの中で行い、じんわり汗もかきます！                                                                    | 6,600円<br>(2ヶ月8回) | ☆      |
| 健美操<br>(60分)                 | 毎週木曜<br>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<br>(2ヶ月8回) | ☆      |
| ZUMBA<br>(45分)               | 毎週金曜<br>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<br>(2ヶ月8回) | ☆~☆☆   |
| オリジナルケア<br>(60分)             | 毎週金曜<br>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<br>(2ヶ月8回) | ☆~☆☆   |
| 太極拳<br>(60分)                 | 毎週金曜<br>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<br>(2ヶ月8回) | ☆      |
| BODYBALANCE 45<br>(45分)      | 毎週木曜<br>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<br>(2ヶ月8回) | ☆☆     |
|                              | 毎週土曜<br>19:45~20:30 | 20名 |                                                                                                          |                   |        |
| ファンクショナル・ローラー・ピラティス<br>(60分) | 毎週日曜<br>10:30~11:30 | 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<br>(2ヶ月8回) | ☆☆     |
|                              | 毎週火曜<br>19:30~20:30 | 20名 |                                                                                                          |                   |        |
| 大人バレエ教室<br>(60分)             | 毎週金曜<br>13:45~14:45 | 20名 | あなたの「踊りたい」を叶える大人のためのバレエクラス。美しい姿勢に、柔らかい体に、体幹を鍛えて…そんなあなたにぴったりのプログラムです！                                     | 8,800円<br>(2ヶ月8回) | ☆      |

## 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<br>トレーニング教室 | 毎週火曜<br>19:30~20:15 | 各曜日<br>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<br>(2ヶ月8回) | ☆   |
|                 | 毎週木曜<br>13:00~13:45 |            |                                                                                   |                   |     |
|                 | 毎週日曜<br>13:00~13:45 |            |                                                                                   |                   |     |
|                 | 毎週日曜<br>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1時間)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)

※プール大規模改修実施実施の為2025年3月31日迄休講です。

| レッスン                         | 開催日                 | 定員  | 内容                                                  | 料金                | 難易度  |
|------------------------------|---------------------|-----|-----------------------------------------------------|-------------------|------|
| モーニングヨガ<br>(60分)             | 毎週木曜<br>9:30~10:30  | 15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。7月8月休講です。 | 6,600円<br>(2ヶ月8回) | ☆~☆☆ |
| ファンクショナル・ローラー・ピラティス<br>(60分) | 毎週金曜<br>10:00~11:00 | 15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。7月8月休講です。  | 6,600円<br>(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<br>(60分)  | 毎週土曜<br>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~】                                                                                         | 7,700円<br>(2ヶ月8回) | ☆   |
| 空手 B<br>(60分)  | 毎週土曜<br>10:45~11:45 | 20名 | A: 初心者・無級~7級(白・黄・オレンジ帯)<br>B: 6級以上(緑帯以上)【対象 高校生以上】                                                                                     |                   | ☆☆  |
| kidsヒップホップ A   | 毎週水曜<br>15:40~16:40 | 15名 | 小さなお友達も、ダンサー気分!<br>(対象:4歳~)<br>※新規お申込みのお子様は<br>Aクラスのみご参加いただけます。                                                                        | 7,700円<br>(2ヶ月8回) | ☆   |
| kidsストリートダンス A | 毎週土曜<br>16:00~17:00 |     |                                                                                                                                        |                   | ☆☆  |
| kidsヒップホップ B   | 毎週水曜<br>16:50~17:50 | 選抜  | POP音楽にのり楽しくダンス。<br>気分はダンサーに!(対象:小・中学生)<br>※B・CクラスはAクラスより選抜された<br>お子様のみご参加いただけます。                                                       |                   | ☆☆  |
| kidsストリートダンス B | 毎週土曜<br>17:10~18:10 | 選抜  |                                                                                                                                        |                   | ☆☆  |
| kidsヒップホップ C   | 毎週水曜<br>18:00~19:00 | 選抜  |                                                                                                                                        | ☆☆                |     |
| kidsストリートダンス C | 毎週土曜<br>18:20~19:20 | 選抜  |                                                                                                                                        | ☆☆                |     |
| 初めてのこどもバレエ A   | 毎週金曜<br>16:30~17:30 | 20名 | バレエを通じて、柔軟性を養い美しい姿勢を身につけ、<br>礼儀・立ち振る舞いを学びます。<br><br>A 対象:3歳~小学生<br>B 対象:小学生<br>C 対象:子どもバレエBに通われているお子さま<br>木・金 18:45~19:15 2ヶ月8回 4,400円 | 8,800円<br>(2ヶ月8回) | ☆   |
| 初めてのこどもバレエ B   | 毎週金曜<br>17:45~18:45 | 20名 |                                                                                                                                        |                   |     |
| 初めてのこどもバレエ A   | 毎週木曜<br>16:30~17:30 | 20名 |                                                                                                                                        |                   |     |
| 初めてのこどもバレエ B   | 毎週木曜<br>17:45~18:45 | 20名 |                                                                                                                                        |                   |     |

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・音楽に合わせて水中で楽しく動くクラス)

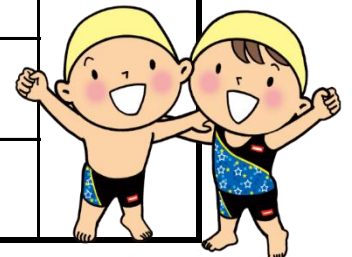
| レッスン    | 開催日                             | 定員  | 内容                                                                       | 料金                | 難易度   |
|---------|---------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------|
| 大人水泳教室  | 火<br>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<br>(2ヶ月8回) | ☆~☆☆☆ |
|         | 水<br>19:30~20:30                | 8名  |                                                                          |                   |       |
|         | 土<br>11:45~12:45<br>19:30~20:30 | 8名  |                                                                          |                   |       |
| パワフルアクア | 火<br>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<br>(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)<br>14:30~15:30 | 6,600円<br>(2ヶ月8回) |
| 幼児B    |      | 3歳~小学2年生 (ひよこ~13級)<br>15:30~16:45 |                   |
| Cクラス   |      | 小学1年生~中学生 (17級~8級)<br>16:45~18:00 |                   |
| Dクラス   |      | 小学1年生~中学生 (7級~BS)<br>18:00~19:15  |                   |
| 土朝Bクラス | 土    | 3歳~小学2年生 (ひよこ~13級)<br>9:00~10:15  | 6,600円<br>(2ヶ月8回) |
| 土朝Cクラス |      | 小学1年生~中学生 (17級~8級)<br>10:15~11:30 |                   |
| 土BCクラス |      | 3歳~小学6年生 (ひよこ~10級)<br>13:15~14:30 |                   |



※プール大規模改修実施実施の為、子供水泳・大人水泳・パワフルアクアは2025年3月31日迄休講です。