

硬式テニス (火)

教室内容

初中級 基本的なフォーム、打点の確認など、様々な基本動作の再チェック、またゲームの楽しさを覚えることができます

中上級 再度のフォームのチェック、ゲーム形式によるラリーや色々なボールを打てるように練習します。

曜日・時間

火曜日

① 17:30~19:00

② 19:10~20:50

受講料

3ヶ月

① ② 各9,780円

持ち物

ラケット (レンタルあり)

動きやすい服装 など

1回体験

① ② 各815円

対象年齢

16歳以上

 詳しくは、3階フロントまでお問い合わせください

硬式テニス (土)

教室内容

初級 テニスの基本6ショットをしっかりと学べます。球出しラリーをたくさんするので初心者でもすぐに上達します。

中上級 専門的なショットの打ち方、身体の使い方、ゲームの戦術を学べます。

曜日・時間

土曜日

◎ 15:30~17:00

◎ 17:30~19:00

◎ 19:10~20:40

受講料

3ヶ月

◎◎◎ 各9,780円

1回体験

◎◎◎ 各815円

持ち物

ラケット (レンタルあり)

動きやすい服装 など

対象年齢

16歳以上



詳しくは、3階フロントまでお問い合わせください

卓球 (火)

教室内容

初級 基本技術を中心に練習。バック・フォア・切替技術を本数を定めてそれぞれの到達具合を確認して頂きます。

中/上級 全面ラリーを中心にサーブ・レシーブから試合に即応した練習を通じて大会出場可能なレベルを目指します。

曜日・時間

火曜日

15:30~17:00

受講料

3ヶ月

9,240円

持ち物

室内シューズ

ラケット (レンタルあり)

動きやすい服装

タオル・飲み物など

1回体験

770円

対象年齢

16歳以上

 詳しくは、3階フロントまでお問い合わせください

卓球（土）

教室内容

初心者から初級者まで。ラケットの握り方から試合形式で打ち合えるまで。あなたのレベルに合わせた指導を行い、日頃の運動不足解消を含め、仲良く楽しく練習のできる教室です。

曜日・時間

土曜日

15:30~17:00

受講料

3ヶ月

9,240円

持ち物

室内シューズ

ラケット（レンタルあり）

動きやすい服装

タオル・飲み物など

1回体験

770円

対象年齢

16歳以上



詳しくは、3階フロントまでお問い合わせください

気功・太極拳

教室内容

ゆっくりと動く太極拳は姿勢や体のバランスが良くなります。自然に呼吸が深くなり体幹も鍛えられます。入門・初級太極拳から24式簡化太極拳へと学習していきますが年齢に関係なくいつでも続けられます。

曜日・時間

水曜日

9:30~11:00

受講料

3ヶ月

6,650円

持ち物

動きやすい服装

タオル・飲み物など

1回体験

660円

対象年齢

16歳以上

 詳しくは、3階フロントまでお問い合わせください

健康体操

教室内容

有酸素（リズム）運動＋筋トレやストレッチ体操、時には頭の体操など楽しみながら体力アップを目指します。イスやマットも準備していますので、自分のペースでご参加いただけます。

曜日・時間

金曜日

① 13:00～14:20

② 14:30～15:50

受講料

3ヶ月

① ② 各4,200円

持ち物

動きやすい服装

タオル・飲み物など

1回体験

① ② 各420円

対象年齢

16歳以上



詳しくは、3階フロントまでお問い合わせください

楽ラク健康づくり

教室内容

脳トレと様々な運動を組み合わせることで「楽しく」脳を活性化、筋力アップや機能改善を目指します。イス、またはマットで行いますので、運動に慣れていない方やじっくり鍛えたい方にオススメです。

曜日・時間

火曜日

① 12:00~13:20

② 13:30~14:50

受講料

3ヶ月

① ② 各5,350円

持ち物

動きやすい服装

タオル・飲み物など

1回体験

① ② 各530円

対象年齢

16歳以上

 詳しくは、3階フロントまでお問い合わせください

キッズダンス

教室内容

アットホームな雰囲気です。楽しくレッスンを進めています。基本のリズムやヒップホップの技術以外にも創造力や感性、チームワーク等、考える力も身に付くカリキュラムです。

曜日・時間

土曜日

① 10:20~11:20

② 11:30~12:30

金曜日

③ 16:50~17:50

受講料

3ヶ月

①②③ 各7,260円

1回体験

①②③ 各660円

持ち物

室内シューズ など

対象年齢

5歳~小学6年生

 詳しくは、3階フロントまでお問い合わせください

ジュニアダンス

教室内容

経験者のみの特進クラス。難しい振付のフォーメーションが学べます。

※当施設の発表会出演経験6回以上の小学5年生以上、または中学生のみ。新規の方はフロント・先生にご相談ください。

曜日・時間

金曜日

18:10~19:10

受講料

3ヶ月

7,260円

持ち物

室内シューズ

動きやすい服装

タオル・飲み物など

1回体験

660円

対象年齢

小学5年~中学3年

 詳しくは、3階フロントまでお問い合わせください

健康体カアップ

教室内容

有酸素、柔軟、筋力トレーニングを行いバランス良く体カアップを目指します。体カアップと聞いてキツイトレーニングを想像する方もいますが、この教室は休み休み自分のペースで行えます。今から体カアップしたいという方にピッタリな教室です。

曜日・時間

木曜日

13:00~14:20

受講料

1ヶ月

5,350円

持ち物

動きやすい服装

タオル・飲み物など

1回体験

535円

対象年齢

16歳以上

 詳しくは、3階フロントまでお問い合わせください

ヨガ（火）

教室内容

ゆっくりとした呼吸に合わせて、立位・座位のポーズと合わせていきます。軽減法もお伝えしていきますのでマイペースで行えます。クラスもアットホームですので、はじめての方も安心して頂けます。

曜日・時間

火曜日

10:45~11:45

受講料

1ヶ月

4,280円

持ち物

動きやすい服装

タオル・飲み物など

1回体験

1,070円

対象年齢

16歳以上

 詳しくは、3階フロントまでお問い合わせください

ヨガ（木）

教室内容

じっくりとカラダをほぐし無理なく動かしながら色々なアーサナを行い呼吸と心、そして身体のバランス整えるクラスです。身体の硬い方、普段あまり運動をされていない方も安心してご参加いただけます。

曜日・時間

木曜日

11:45~12:45

受講料

1ヶ月

4,280円

持ち物

動きやすい服装

タオル・飲み物など

1回体験

1,070円

対象年齢

16歳以上

 詳しくは、3階フロントまでお問い合わせください

リラックスヨガ

教室内容

呼吸を意識してアーサナ（ヨガのポーズ）を取ります。体が硬くても自分のペースで行えます。自律神経を整えて、様々な体の不調を改善します。バランスや集中力も高まり、アロマの香りに包まれて心も体もリラックス。

担当：全米ヨガアライアンス200RYT 櫻井恵

曜日・時間

土曜日

12:45~13:45

受講料

1ヶ月

4,720円

持ち物

動きやすい服装

タオル・飲み物など

1回体験

1,180円

対象年齢

16歳以上

 詳しくは、3階フロントまでお問い合わせください

ジュニアバスケットボール

A

教室内容

バスケットボールを通じて成長したい。基礎体力・運動能力をアップさせたい。自主性や積極性を身に付けたい。ボールを使った基礎的なトレーニングを中心に行いますので、初心者の方も大歓迎です。

曜日・時間

水曜日

18:10~19:10

受講料

1ヶ月

5,140円

持ち物

室内シューズ

動きやすい服装

タオル・飲み物など

1回体験

1,285円

対象年齢

小学1年~5年生

 詳しくは、3階フロントまでお問い合わせください

ジュニアバスケットボール

B

教室内容

バスケットボールを通じて、体力・運動能力の向上と心の成長を身に付けたい。また自身の目標を設定し、技術力を向上させたい。バスケットボールの技術的なことを中心に行いますので、もっとバスケットボールが上手くなりたい方、大歓迎です。

曜日・時間

水曜日

19:20~20:50

受講料

1ヶ月

6,800円

持ち物

室内シューズ

動きやすい服装

タオル・飲み物など

1回体験

1,700円

対象年齢

小学5年~中学3年

 詳しくは、3階フロントまでお問い合わせください

メガダンス&コアクロス

教室内容

メガダンスは世界のダンスを集めたプログラムです。ラテンやヒップホップ、ジャズなどを楽しめて、幅広い世代の方が参加できます。コアクロスは、ご自身のペースで無理なくお腹やお尻、背中 of 自重トレーニングで体幹を鍛えるプログラムです。

曜日・時間

木曜日

9:30~10:30

受講料

1ヶ月

4,280円

持ち物

動きやすい服装

タオル・飲み物など

1回体験

1,070円

対象年齢

16歳以上

 詳しくは、3階フロントまでお問い合わせください