

★★★たつのごアリーナプログラムスケジュールのご案内★★★

オープンクラス(無料で参加できるプログラム)

【料金】トレーニング室利用料・プール利用料（一般420円・高校生310円・障がい者200円・65歳以上200円）でご参加いただけます。
 【受付】フィットネス教室は開始30分前からトレーニング室受付にて・プール教室は開始1時間前からプール入口にて受付いたします。

クラス名	内容	強度	難易度	定員
フィットネス系エクササイズ★	【肩こり体操・ストレッチ体操・タオル体操・骨盤体操・腰痛体操】 どなたでもできる簡単な体操です。※ タオルをご持参ください。	☆	☆	各35名
プール系エクササイズ★	【おいでよプール】 初めて水泳を習いたい方向け無料レッスン。顔付けからクロールまで各参加者のレベルに合わせて行います。	-	-	7名
	【水中シェイプ・健康ウォーク】 いろいろな筋肉エクササイズやウォーキングを行います。※運動不足解消や足腰強化に適したクラスです。	☆	☆	各15名

都度教室(1回料金で参加できるプログラム)

【料金】500円～900円
 【受付】クラス開始30分前よりフロントにて受付いたします。*クラス開始10分前より入室いただけます。(アクアピクスは開始1時間前より受付)

クラス名	内容	強度	難易度	定員
ボディパンプ😊	専用のプラスチックバーを使ったプログラムです。動作はいたって簡単。重さを調節することで、初めての方でも安全に効果が得られどなたでも楽しくクラスに参加できます。	☆～	☆☆	35名
ボディバランス😊	ヨガ・太極拳・ピラティスなどに運動生理学に基づくストレッチング、動きを組み合わせ、音楽に合わせて行います。ストレスを和らげ、柔軟性やバランス力、コアの筋力アップを図ります。	☆☆	☆☆	35名
ボディアタック😊	軽快な音楽に合わせて気持ちよく汗をかき、ハイインパクトでシンプルな動作を繰り返しますので心肺機能の向上や脂肪燃焼に最適です。ローオプションの動作もありますのでどなたでもご参加できます。	☆☆	☆☆	35名
ボディコンバット😊	キックボクシング、テコンドー、空手、太極拳などの動きを音楽に合わせて行なうクラスです。脂肪燃焼効果だけでなく、ストレス解消に最適なクラスです。	☆☆	☆☆	35名
ボディジャム	最新の音楽に合わせた日本最高峰のダンスクラスです。運動としてはもちろん、趣味・習い事としても高い満足感を得ることができます。お友達と一緒に楽しく踊りましょう。	☆☆	☆☆☆	35名
メガダンス	初心者大歓迎！やさしいダンス系プログラムです。音楽に合わせて踊りながら汗を流しましょう。	☆	☆	35名
健康アップ体操🌈	椅子やボールを使って無理の無い範囲で運動します。日常生活をスムーズにしたい運動初心者向けクラスです。	☆	☆	25名
リズム体操🌈	初心者でも安心・かんたんリズム体操。軽快な音楽に合わせて楽しくエクササイズを行います。	☆	☆	25名
整体ストレッチ	誰でも出来る簡単なストレッチや筋力トレーニング、関節ほぐし等を総合的に組み合わせ、バランス機能改善・筋力バランス・骨格バランス、さらには自律神経のバランスを整えることができるプログラムです。	☆	☆	35名
太極拳・太極舞	太極拳は年齢や体力を問わず習得できる健康増進法です。太極舞は簡単な振付を音楽に合わせて行います。膝や腰に優しい動きで徐々に体がポカポカし、血流促進～自己免疫力を高めます。	☆	☆☆	35名
ひきしめピラティス	解剖学に基づき、ゆがみを改善し、体幹(からだの中心部)を強化していきます。からだの正しい使い方を習得することで、姿勢改善効果があり、ウエストまわりを引き締めます。	☆	☆	35名
マットピラティス😊	姿勢改善・柔軟性向上・体幹強化を目的としたクラスです。ご自身のからだのバランス(筋力や柔軟性・骨盤のゆがみ等)を確認し、改善することによって、より快適な生活を過ごしましょう。	☆	☆	35名
初級エアロ😊	心肺機能向上を主な目的としています。高い脂肪燃焼効果や肩こりの予防・解消にも期待ができます。軽快な音楽に合わせてエクササイズを楽しんでみませんか？	☆☆	☆☆	35名
たのしいフラダンス	足腰の強化、体幹(からだの中心部)の強化ができます。また、手の指先への刺激は脳にも良い動作です。ハワイアン音楽でリフレッシュし、心も癒されます。初めての方も楽しめるクラスです。	☆	☆	35名
キックボクシングエクササイズ	キックボクシングの動作を取り入れたプログラムです。音楽に合わせてパンチやキックを行うことで、質の高い有酸素運動を行うことが出来ます。ストレス解消にも効果的です！	☆☆	☆☆	35名
ZUMBA	世界的に人気のあるダンス系エクササイズ。ダンスの好きな方はもちろん初心者も楽しむことが出来ます。	☆☆	☆☆	35名
ヨガ/Yoga😊	全身を使ったポーズをとることで心身を健やかに保ちます。安定した心と健康的な身体で充実した暮らしを送れるようにしましょう。	☆	☆	35名
フィットネスフラメンコ	フラメンコの雰囲気を楽しみながら行う有酸素運動。肩こりの予防や解消にも効果的です。初めての方、大歓迎、ぜひご参加ください。	☆	☆	35名
かんたんエアロ New	初心者におススメ、軽快な音楽に合わせてエクササイズ。楽しく運動しましょう。	☆	☆	35名
はじめてヨガ😊	初心者大歓迎！やさしいヨガのクラスです。	☆	☆	35名
アクアピクス	水の浮力で足腰への負担も少なく、水の抵抗を利用することで、安全かつ効果的なエクササイズを行います。みんなで水の中で楽しく快適に体力向上やシェイプupを目指しましょう!!	☆	☆	25名
アクアズンバ New	水中で軽快な音楽に合わせて楽しくエクササイズ。初めての方、大歓迎、ぜひご参加ください。	☆	☆	25名

おとなスクール(3か月間のセット料金で参加できるプログラム)

【料金】11,000円/全10回⇒1回体験も承ります。詳細については、お問合せください。
 【受付】事前申込制 ※各クラスの申込方法は受付にお問い合わせください。

クラス名	内容	難易度	定員	レッスン時間(分)
卓球スクール(初級)	初心者向けのクラスです。ラリーが続くことを目標に基本技術を習得していきます。	☆	10名	90
卓球スクール(中上級)	中・上級者向けのクラスです。サーブ・レシーブ・スマッシュなど試合の中での駆け引きを習得していきます。	☆☆	10名	90
初めてクロール(初心者)	初心者向けのクラスです。水に慣れることからクロール泳法の基本技術を習得していきます。	☆	10名	50
えらべる4泳法	4泳法の中から1つ選びレベルアップを図るクラスです。※泳法は途中で変更可能です。	☆☆	10名	50
クロール・背泳ぎ(初中級)	クロールまたは背泳ぎの泳法のレベルアップを図るクラスです。初めての方でも基礎から学べます。※泳法は途中で変更可能です。	☆	10名	50
平泳ぎ・バタフライ(初中級)	平泳ぎまたはバタフライの泳法のレベルアップを図るクラスです。初めての方でも基礎から学べます。※泳法は途中で変更可能です。	☆☆	10名	50
テニススクール(初級)	初心者・初級者向けのクラスです。ラリーが続くことを目標にテニスの基本技術を習得し、ゲームができるようになります。	☆	12名	90
ボルダリングスクール	初心者向けのクラスです。頭とからだを使って楽しみながら壁を登ります。ボルダリングのルールから登り方など基礎技術を習得していきます。	☆	10名	60

こどもスクール(3か月間のセット料金で参加できるプログラム)

【料金】11,000円/全10回⇒1回体験も承ります。詳細については、お問合せください。(但し、チャレンジスイミングは除く)
 【受付】事前申込制 ※各クラスの申込方法は受付にお問い合わせください。

クラス名	内容	定員
チャレンジスイミング(4歳～小学生)	幼児コースは楽しさを重視し、小学生コースは個人に合わせた技術指導の中で本人のやる気を大切に『勇気教育』を実践していきます。 ※ 進級システムあり 講師:コナミスポーツ(株)	各20～30名
ジュニアボルダリング(小学生)	ボルダリングの基本技術を学びます。頭とからだを使って登りを楽しみましょう。 ※ 進級システムあり 講師:コナミスポーツ(株)	各12名
キッズダンス <ストリートダンス>(4歳～小学生)	幼児からできるダンススクールです。ダンス未経験者のお子さまも基礎を固めたいというダンス初めてのお子さまにおすすめします。楽しく踊りましょう。 講師:北野 静香	各20名
ジュニアバスケット(小～中学生)	初心者の方も、経験者の方もテクニックの向上を目指して参加できるクラスです。 講師:NPO法人アルポラダ	各20名
ジュニアサッカー(小～中学生)	まずはサッカーの基本技術(パス・トラップ・シュート・ドリブル)を学びます。また、対人プレーの中で相手との駆け引き、判断力、精度の向上を目指します。 講師:コナミスポーツ(株)	各20名
ジュニア体操(4歳～小学生)	安全で楽しめる『運動あそび』の場所を提供いたします。鉄棒・跳び箱・マット運動など運動能力はもちろん、子どもたちの個性を大切にしながら、心とからだの調和を図ります。 講師:河合楽器製作所	各20名
ジュニアバウンドテニス(小学生)	テニスと卓球を合わせたようなスポーツです。基礎から学び初めてのお子さまでも楽しめます。 講師:荒川 仁美	10名
ジュニアバレーボール(小～中学生)	バレーボールの基本から応用まで技術を学びます。楽しみながら上達を目指します。 講師:コナミスポーツ(株)	各10名
ジュニア野球(中学生)	野球の基本・応用の技術を学びます。初めてのお子さまでも楽しめます。 講師:コナミスポーツ(株)	20名
ジュニアダンス <ヒップホップ>(小学生)	現在のダンスシーンを席巻している、ヒップホップ系のダンスを中心に、いろいろなステップを覚えて音楽に合わせてカッコよく踊りましょう。 講師:柴崎 加奈子	各20名
ジュニアテニス(小学生)	ボールとラケットを使ってテニスの基本技術を学びます。ラリーやゲームができるようになります。 ※ 進級システムあり 講師:コナミスポーツ(株)	各10名
K-POPダンス(中学生) ※小学生高学年経験者可	K-POPの音楽に合わせてできるダンススクールです。基礎から応用まで学べます。 講師:コナミスポーツ(株)	20名

施設の臨時休館やプログラムの休講、その他イベント・特別プログラム等は館内POPやホームページでご案内します。また、Instagramやフェイスブックでも最新の情報をお届けいたします。フォローしてね！！


