

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。	3,800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。	3,800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。	5,300円 (2ヶ月8回)	☆☆~☆☆☆
ヨガ (60分)	毎週火曜 12:45~13:45	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。	5,300円 (2ヶ月8回)	☆~☆☆
	毎週水曜 11:15~12:15	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			
ヨガ (60分)	毎週水曜 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!	5,300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。	5,300円 (2ヶ月8回)	☆
ZUMBA (45分)	毎週金曜 9:40~10:25	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。	3,800円 (2ヶ月8回)	☆~☆☆
バランス コーディネーション (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。	5,300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。	5,300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。	3,800円 (2ヶ月8回)	☆☆
	毎週土曜 19:45~20:30	20名			
ファンクショナル・ピラティス (60分)	毎週日曜 11:30~12:30	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。	5,300円 (2ヶ月8回)	☆☆
	毎週火曜 19:30~20:30	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て行います。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。	3,800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)

レッスン	開催日	定員	内容	料金	難易度
モーニングヨガ (60分)	毎週木曜 10:00~11:00	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。	5,300円 (2ヶ月8回)	☆~☆☆

子どもスタジオ教室（有料）

レッスン	開催日	定員	内容	料金	難易度
こども空手 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歳年長~】	6,400円 (2ヶ月8回)	☆
こども空手 B (60分)	毎週土曜 10:45~11:45	20名	A: 初心者・無級~8級(白・黄帯) B: 7級以上(オレンジ帯以上)		☆☆
kidsヒップホップ A	毎週水曜 15:40~16:40	15名	小さなお友達も、ダンサー気分! (対象:4歳~) ※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。	6,400円 (2ヶ月8回)	☆
kidsストリートダンス A	毎週土曜 16:00~17:00				
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			
初めてのこどもバレエ A	毎週金曜 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、 礼儀・立ち振る舞いを学びます。 A 対象:3歳~未就学児 B 対象:小学生 C 対象:子どもバレエBに通われているお子さま 木・金 18:45~19:15 2ヶ月8回 4,400円	8,800円 (2ヶ月8回)	☆
初めてのこどもバレエ B	毎週金曜 17:45~18:45	20名			
初めてのこどもバレエ A	毎週木曜 16:30~17:30	20名			
初めてのこどもバレエ B	毎週木曜 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 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。	5,300円 (2ヶ月8回)	☆~☆☆☆
	水 19:30~20:30	20名			
	金 13:00~14:00	20名			
	土 11:45~12:45 19:30~20:30	20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。	3,800円 (2ヶ月8回)	☆☆☆

7月8月休講クラスがあります

無料レッスンのご案内

温水プールプログラム（施設利用料のみでご参加可能）

施設利用料のみでご参加可能です。

*高校生以上からご参加いただけます。

プログラム	開催日	内容	難易度
ジョギング (30分)	金	水の抵抗や浮力を利用し、腰回り筋肉の筋力運動やストレッチを行うクラスです。	☆
コーチと泳ごう! (30分)	日	コーチと一緒にインターバル方式の有酸素運動を行います。	☆☆~☆☆☆
ウォーキング (30分)	火	水のやさしい抵抗の中で様々な歩き方をご紹介します。無理なく足腰を鍛えるクラスです。	☆
泳いでみよう! (30分)	金	これからプールをはじめようという方向けのプログラムです。	☆

スタジオレッスン（施設利用料のみでご参加可能）

プログラム	開催日	内容	難易度
ストレッチ (30分)	火・水 土15分・日	ゆったりとした音楽の中で、筋肉をじっくり伸ばし全身の疲れを癒します。	☆
ポールストレッチ (30分)	金	ポールを使って、体の歪みをリセットし、よい姿勢を保てるようにします。	☆
ポールエクササイズ (30分)	水	不安定なポールに腰をかけるだけでも姿勢がよく!背筋を伸ばし、いい姿勢を!	☆
ボディメイク (30分)	日	いろいろな器具や自身の体重を使って全身を引き締めます。	☆☆

*自由に、ご参加いただけます。開始時間をご確認の上、5分程前に開催場所にお集まりください。

*開始後の途中参加は、安全の為、ご遠慮いただいております。

*プールレッスン時はコースを変更し開催させていただきます。ご協力お願い申し上げます。

*参加人数が多数となり、安全確保できないと判断したときには参加を制限させていただきます

場合がございます。ご了承ください。