

登録制教室 2026年4～6月（スタジオ・武道場）

*料金は税込です

No	教室名	場所	曜日	時間	定員	期間	料金	回数	振替先No	
①	骨盤調整ピラティス (お子様同伴可)	産後の骨盤調整を目的とした教室。(授乳スペースあり、オムツ替え台あり)同伴のお子様は概ね10か月～小学生未満まで	武道場	月	10:00～10:45	35名	4/6～6/29 (4/13,5/4,5/11,6/8休み)	¥8,280	9	⑩
②	ジェンヌヨガ	元宝塚歌劇団星組花愛瑞穂講師によるヨガ教室。呼吸法や柔軟性アップ、筋肉を刺激したカラジェンヌのような美スタイルを目指す。	武道場	月	11:15～12:15	40名	4/6～6/29 (4/13,5/4,5/11,6/8休み)	¥8,280	9	⑦⑩
③	シニア体操 (対象:概ね65歳以上)	椅子に座って楽しく比較的軽い運動を行います。転倒予防や基礎体力の維持向上を目的としています。	武道場	火	14:00～15:00	35名	4/7～6/30 (5/5,6/9休み)	¥10,120	11	③④
				金	14:00～15:00		4/3～6/26	¥11,960	13	
④	かんたん椅子ヨガ	椅子に座ったり、支えにして無理なく安全にゆったりとしたヨガを行う教室。ヨガ未経験者も安心して参加できます。	武道場	火	12:30～13:30	30名	4/7～6/30 (5/5,6/9休み)	¥10,120	11	③⑧
⑤	フラダンス初心者	フラダンス未経験者や経験の浅い方向けのクラス。振付、ステップの習得を目的とした教室。	武道場	木	10:00～11:00	35名	4/2～6/25 (6/11休み)	¥11,040	12	②⑦⑩
⑥	フラダンス中級	フラダンス経験者のスキルアップを目的としたクラス。	武道場	木	11:15～12:15	35名	4/2～6/25 (6/11休み)	¥11,040	12	②⑤⑦⑩
⑦	ヨガ	大きな筋肉とインナーマッスルを効果的に使うポーズで柔軟性の向上や姿勢改善を目指す。	武道場	木	12:30～13:30	40名	4/2～6/25 (6/11休み)	¥11,040	12	②⑩
⑧	シニア体操プラス	立位での運動を主体に行います。リズムに合わせた運動や簡単な筋力アップ運動を行う「シニア体操」よりやや運動量の多いクラス。	武道場	木	13:45～14:45	35名	4/2～6/25 (6/11休み)	¥11,040	12	③④
⑨	K-POPダンス	誰もが聴き馴染みのあるK-POPで3か月間で1曲の振付を完コピします。未経験の方でも。	スタジオ	木	14:45～15:45	40名	4/2～6/25 (6/11休み)	¥11,040	12	②⑦⑩
⑩	ピラティス	呼吸法などを用いてインナーマッスルを刺激し、代謝を向上させ、しなやかな身体作りを目的とした教室。	武道場	金	10:00～11:00	40名	4/3～6/26	¥11,960	13	②⑦
⑪	簡化24式太極拳	手法・歩法などの太極拳の基本動作を習得する初心者向けクラス。	武道場	金	11:15～12:15	35名	4/3～6/26	¥11,960	13	②⑦⑩⑫
⑫	48式太極拳	基礎の動きに合わせて、武法や新しい技が入る中級者以上向けクラス。	武道場	金	12:30～13:30	35名	4/3～6/26	¥11,960	13	②⑦⑩⑪
⑬	健康づくり (対象:概ね50歳以上)	有酸素運動やからだの動きを整える運動などを組み合わせ、運動不足解消や生活習慣病予防に取り組む。	スタジオ	火	11:15～12:15	40名	4/7～6/30 (5/5,6/9休み)	¥5,060 施設使用料別途	11	⑬
				水	14:15～15:15		4/1～6/24 (4/29,5/6,6/10休み)	¥4,600 施設使用料別途	10	
				木	11:15～12:15		4/2～6/25 (6/11休み)	¥5,520 施設使用料別途	12	
				金	14:15～15:15		4/3～6/26	¥5,980 施設使用料別途	13	

※ 振替は3回まで可能です。前日20時までにご連絡ください。

(振替枠が定員に達している場合、振替はできません。ご了承ください。)

※ 対象は16歳以上の方です。

※ 定員に満たない教室は都度利用が可能です。(1,300円/回)

※ 健康づくり教室の都度参加は700円/回(施設利用料別途)で利用が可能です。

(当日の受講人数により参加できない場合がございます。)

※ 期の途中でのお申込みは、一回単価(920円)×残回数分となります。

健康づくり教室の場合は一回単価460円(施設使用料別途)となります。

登録制教室 2026年 4-6月 子供スクール

*料金は税込です

No	教室名	内容	曜日	時間	定員	期間	料金	回数
①	小学生パルクール教室(小1~小6)	障害物を飛び越える全身バランスや身体を自由自在に操る身体能力を養います。	木	17:30~(45分)	10名	4/2~6/25(6/11休み)	¥16,560	12

※上記教室は振替はございません。

※体験での参加は1,100円となります。(おひとり様1回まで)

※都度利用はございません。

※期の途中でのお申込みは、一回単価(1,380円)×残回数分となります。

登録制教室 2026年度(通年) 子供スクール

*料金は税込です

No	教室名	内容	曜日	時間	定員	期間	料金	月回数
①	キッズダンス教室(小1~小3)	曲に合わせて身体を動かし、振り付けを覚える楽しさを体感する入門クラスです。「踊ること=楽しい」という感覚を大切にしながら、基礎的なリズムトレーニングやステップを学びます。小さな成功体験を積み重ねることで自身を育み、将来的にはイベントや発表の場にもつなげていきます。	水	16:45~(45分)	35名	4/1、4/8は全員無料(月4回、日程はお問い合わせください)	¥6,400/月(4月のみ3,200円)	4
②	ヒップホップダンス入門教室(小4~中3)	ヒップホップの基礎リズムやアイソレーションを学びながら、振付を通して自分らしい表現を身につけるクラスです。ダンス未経験者でも安心して参加できる内容からスタートし、段階的にレベルアップしていきます。イベント出演や発表の機会も視野に入れ、「人前で踊る経験」までサポートします。希望者はTSFESやクロススポーツパーク等のイベント出演機会にもチャレンジできます。	水	17:45~(45分)	35名	4/1、4/8は全員無料(月4回、日程はお問い合わせください)	¥6,400/月(4月のみ3,200円)	4
③	biima sports(年少~年中)	野球や、サッカー、バスケットボールなど、1年で7種目以上のスポーツを実施する総合スポーツ教育プログラムです。	金	15:30~(50分)	15名	月3回(日程はお問い合わせください)	¥6,600/月	3
④	biima sports(年長~小3)		金	16:30~(50分)	15名	月3回(日程はお問い合わせください)	¥6,600/月	3

※上記教室は振替はございません。

※体験は無料です。(おひとり様1回まで。事前にお申込み(TELもしくは受付にて)下さい。)

※都度利用はございません。

※月会費は毎月初回目までにお支払いください。

※自動更新となります。退会ご希望の場合は、当月20日までにお申し出ください。