

秋の当日受付教室

参加受付方法

- 受付の開始時間は、教室開始の30分前からです。(9:00開始の教室の受付は、8:45~9:00です)
- 16歳以上の皆さまが、教室の参加対象者です。
- 教室参加のご本人のみ受付いたします。



参加の注意事項

- 教室参加者以外の方の入室は、お断りいたします。
- 参加にあたり、事前の予約・代理受付は行っておりません。
- 他の参加者や周囲の方に不快な思いや迷惑のかかる行為をする方の参加は、固くお断りいたします。



コロナウイルス感染症予防に関するお願い

- 使用したマットなどの道具は、利用後ご自身で、消毒をお願いいたします。

参加料

1回550円(税込)

※ちよこっとエクササイズは

500円(税込み)

持ち物

運動のできる服装
室内シューズ
飲み物 / タオル

※ヨガ、ストレッチ系教室はシューズ不要です

休館日のご案内



9月17日(火) 10月21日(月)
11月18日(月) 12月16日(月)
12月28日~1月4日 (年末年始休業)



火曜モーニング

Ⓕ 9:00~9:50 ③
 ●定員→40名
 ●日程
 10月1.8.15.22.29日
 11月5.12.19.26日
 12月3.10.17日
 ★エアロビクスのベーシックな動きで初心者の方でも安心!

水曜モーニング

Ⓖ 10:00~10:50 ③
 ●定員→45名
 ●日程
 10月2.9.16.23.30日
 11月6.13.20.27日
 12月4.11.18日
 ★最も運動量の多いクラス。しっかりと汗をかきたい人にオススメ!

木曜タイム

Ⓖ 11:00~11:50 ②
 ●定員→60名
 ●日程
 10月3.10.17.24.31日
 11月7.14.21.28日
 12月5.12.19日
 ★シンプルな動きを繰り返します。初めてエアロビクスをする方にオススメ!

金曜モーニング

Ⓖ 9:00~9:50 ③
 ●定員→40名
 ●日程
 10月4.11.18.25日
 11月1.8.15.22.29日
 12月6.13.20日
 ★エアロビクスのベーシックな動きで初心者の方でも安心!

ZUMBA19

Ⓕ 19:00~19:50 ③
 ●定員→50名
 ●日程
 10月1.8.15.22.29日
 11月5.12.19.26日
 12月3.10.17日
 ★19時から始まるZUMBA。ラテン音楽に合わせてダンス!楽しくシェイプアップができます!

ZUMBA9

Ⓖ 9:00~9:50 ③
 ●定員→50名
 ●日程
 10月2.9.16.23.30日
 11月6.13.20.27日
 12月4.11.18日
 ★9時から始まるZUMBA。ラテン音楽に合わせてダンス!楽しくシェイプアップができます!

ZUMBA10

Ⓖ 10:00~10:50 ③
 ●定員→50名
 ●日程
 10月12.19.26日
 11月2.9.16.30日
 12月7.14.21日
 ★10時から始まるZUMBA。ラテン音楽に合わせてダンス!楽しくシェイプアップができます!

リラクゼーション ヨガ

Ⓖ 12:00~12:50 ②
 ●定員→40名
 ●日程
 10月3.10.17.24.31日
 11月7.14.21.28日
 12月5.12.19日
 ★流れるようにポーズを連続して行う、少しハードなクラス!

リフレッシュヨガ

Ⓖ 10:00~10:50 ③
 ●定員→60名
 ●日程
 10月1.8.15.22.29日
 11月5.12.19.26日
 12月3.10.17日
 ★流れるようにポーズを連続して行う、少しハードなクラス!

フィットネスヨガ

Ⓖ 11:00~11:50 ③
 ●定員→65名
 ●日程
 10月2.9.16.23.30日
 11月6.13.20.27日
 12月4.11.18日
 ★ヨガを初めてする方にオススメ!

からだスッキリヨガ

Ⓖ 9:00~9:50 研
 ●定員→20名
 ●日程
 10月10.17.24日
 11月7.14.21.28日
 12月5.12.19日
 ★筋力、バランス、柔軟性を高めるクラス!心身ともにスッキリ!

マインドフルネス系ヨガ

Ⓖ 10:00~10:50 ③
 ●定員→40名
 ●日程
 10月4.18.25日
 11月1.8.15.22.29日
 12月6.13.20日
 ★リラックスしながら行います。初めての方にオススメ!

バスケットボール・ タイム

Ⓕ 19:00~20:45 ①
 ●定員→50名
 ●日程
 10月1.8.15.22.29日
 11月5.12.19.26日
 12月3.10.17日

バレーボール・ タイム

Ⓖ 19:00~20:45 ①
 ●定員→42名
 ●日程
 10月4.11.18.25日
 11月1.8.15.22.29日
 12月6.13.20日

太極拳タイム

Ⓕ 13:00~14:00 ③
 ●定員→40名
 ●日程
 10月8.15.22.29日
 11月5.12.19.26日
 12月3.10日

ちょこっと エクササイズ

Ⓕ 14:10~14:50 ③
 ●定員→40名
 ●日程
 10月1.8.15.22.29日
 11月5.12.19日
 12月3.10.17.24日

ポテコンバット45

LES MILLS

Ⓖ 9:00~9:45 ③ ●定員→40名 ●日程
 10月12.19.26日
 11月2.9.16.30日
 12月7.14.21日

Ⓖ 12:00~12:45 ② ●定員→40名 ●日程
 10月2.9.16.23.30日
 11月6.13.20.27日
 12月4.11.18日

Ⓕ 20:00~20:45 ③ ●定員→40名 ●日程
 10月8.22日
 11月12.26日
 12月10.24日

教室開催場所

①: 第1体育室
 ②: 第2体育室
 ③: 第3体育室
 研: 研修室