

| | 追加募集 | 教室名 | 時間 | 対象 | 内容 | 定員 | 受講料 (保険料・教材費込) | |
|----|--|---|--|------------------------|---|------|-------------------------------------|--|
| 月 | ◎ | こどもバドミントン (初心者) | 15:50~17:10 | 新小学1年~6年 | 初心者対象なので、ラケットの握り方から学べます。この教室のみ受講回数異なります。 第1期:10回 第2・3期:各8回 | 50名 | 10,000円 | |
| | 日程 | 4/8、15 5/13、20 6/3、10、17 7/1、8、29 ※休み:4/22,29 5/6,27 6/24 7/15、22 | | | | | | |
| 火 | △ | アフタヌーン ヨガ | 13:15~14:25 | 15歳以上 (中学生を除く) | 畳の上でゆったりとしたポーズで、心身のリフレッシュができます。高度な柔軟性や筋力の必要はありません。 | 55名 | 8,400円 | |
| | 日程 | 4/9、16、23、 5/7、14、21、28、 6/4、11、18、25、 7/2、9、16 ※休み:4/30 | | | | | | |
| 水 | ▲ | 卓球(初級・中級) | 9:30~11:00 | 15歳以上 (中学生を除く) | 初心者~中級者中心のプログラムです。初めての方・もう一度習いたい方は基礎から!中級者はゲームに慣れるように更なる上を目指します! | 60名 | 9,600円 | |
| | ◎ | シェイプアップ | 9:15~10:15 | | 楽しみながら基礎代謝をアップ!有酸素運動を多く取り入れ太りにくい体質を作り健康的にシェイプアップできます。 | 50名 | 8,400円 | |
| | ○ | 楽しむフラダンス | 10:30~11:45 | | 健康増進は勿論、シェイプアップ効果など期待できます。最終日には発表会を行います。 | 50名 | 9,600円 | |
| | ◎ | 骨盤調整と セルフ・リフレクソロジー | 12:10~13:15 | | 体の土台である背骨や骨盤の歪みを整えながら自分で足裏を刺激して、心身をリセットします。 | 50名 | 8,400円 | |
| | × | ピラティス & ストレッチ | 13:30~14:45 | | 身体のコアを鍛える「ピラティス」と「ストレッチ」を組み合わせ、インナーマッスを穏やかにトレーニングします。 | 55名 | 8,400円 | |
| | ◎ | キッズチアリーディング (A) | 15:15~16:15 | 新年中~新小学1年 | チアリーディングを通して相手を思いやる心や強い精神力・心の豊かさ、リズム感や柔軟性を養いながら「チアスピリッツ」を身につけよう!今回はチアダンスも取り入れます。 ※初参加者には、館から素敵なポンポンをプレゼント! ※受講者にはお揃いのTシャツの購入を予定しています。(別途Tシャツ代が必要です。) | 各20名 | 各11,700円 | |
| | ◎ | キッズチアリーディング (B) | 16:25~17:25 | 新小学2年~6年 | | | | |
| | ◎ | 楽しむZUMBA | 18:30~19:30 | 15歳以上 (中学生を除く) | ZUMBAは『お祭り騒ぎ』という意味もあります!上手く踊る?楽しく踊る?踊り方はあなた次第!心肺機能を上げカロリー消費・ストレス解消にも効果的です。 | 50名 | 10,800円 | |
| | ○ | ジュニアフットサル(A) | 16:15~17:30 | 新年長~新小学2年 | フットサルの基本動作を学び、試合も取り入れ楽しみながらチームワークの大切さも身につきます。 | 各35名 | 各9,600円 | |
| | ○ | ジュニアフットサル(B) | 17:40~18:55 | 新小学3年~6年 | | | | |
| | ◎ | 大人のフットサル (初心者・初級) | 19:15~20:45 | 高校生以上 | 男女問わず応募可能。基礎からゲームを楽しめるまで指導します。 | 20名 | 14,000円 | |
| | ◎ | 剣道入門 | 17:00~18:00 | 新小学生以上 (初心者対象) | 初心者・初級者の小学生から大人まで対象となります。防具は使用しません。(高校生以上要相談) ※レンタル竹刀有 1400円/14回 | 20名 | 小学:5,100円 中学:6,700円 一般:8,400円 | |
| 日程 | 4/10、17、24、 5/8、15、22、29、 6/5、12、19、26、 7/3、10、17 ※休み:5/1 | | | | | | | |
| 木 | ◎ | 気功・太極拳 | 9:15~10:30 | 15歳以上 (中学生を除く) | 楊名時太極24式・八段錦をゆったりとした呼吸とゆるやかな動きで、性別を問わず幅広い年齢層の方々に無理なくお楽しみ頂けます。 | 50名 | 8,400円 | |
| | ▲ | ちょきん運動 | 9:30~10:45 | 55歳以上 | 昨年まで単発教室としておこなっていた教室が大好評につき、定期教室になりました。お手軽にできる簡単体操教室!筋肉を貯金することで生活にハリ・心にゆとりができるかもしれません。 | 30名 | 8,400円 | |
| | ○ | おなかスッキリ エクササイズ | 19:15~20:30 | 15歳以上 (中学生を除く) | お腹周りが気になる方へ!有酸素運動と簡単な筋肉トレーニングでお腹周りをスッキリさせましょう。 | 50名 | 8,400円 | |
| | 日程 | 4/11、18、25、 5/9、16、23、30、 6/6、13、20、27、 7/4、11、18 ※休み:5/2 | | | | | | |
| 金 | ◎ | ※健やか親子体操(A) 2歳児クラス | 9:30~10:30 | 2017年4月2日~2018年4月1日生まれ | 心身の発達が著しいこの時期に跳び箱・平均台・マット等を使い、2歳児と3歳児それぞれの発達段階にあった内容で子どもと一緒に体を動かしながら親子のスキンシップとママの仲間づくりを図ります。 ※参加者以外のお子様連れでの参加はできません。 | 各35組 | 各8,800円 (1人増につき3,500円) | |
| | ○ | ※健やか親子体操(B) 3歳児クラス | 10:45~11:45 | 2016年4月2日~2017年4月1日生まれ | | | | |
| | × | ※バドミントン (初級・中級) | 9:30~11:00 | 15歳以上 (中学生を除く) | ラケットの握り方からゲームを楽しむ方法まで毎回楽しみなプログラム。初めての方や基礎から学びたい方にも最適です! | 60名 | 10,800円 | |
| | × | モーニング ヨガ | 9:15~10:25 | | 朝から心身をリフレッシュ!高度な柔軟性や筋力の必要はありません。 | 60名 | 8,400円 | |
| | ◎ | エアロビクス(初級) | 10:45~11:45 | | 難しい振り付けはなく、どなたでも楽しみながら心肺機能を高めることのできる有酸素運動です。 | 50名 | 8,400円 | |
| | ◎ | みんなで合気道 | 17:30~18:30 | 新小学生以上 (初心者対象) | 初心者や初級者対象ですので基本をしっかり学べます。小・中学生から大人までお楽しみいただけます。 | 30名 | 小学:5,100円 中学:6,700円 一般:8,400円 | |
| 日程 | 4/12、19、26、 5/10、17、24、31、 6/7、14、21、28、 7/5、12、19 ※休み:5/3 | | | | | | | |
| 土 | ○ | サタデー ヨガ | 9:15~10:25 | 15歳以上 (中学生を除く) | 土曜の朝はヨガで心も身体もスッキリ・リフレッシュ!一週間の疲れをリセットしませんか? | 55名 | 10,200円 | |
| | ◎ | ファイティング エクササイズ | 10:45~11:45 | | キックボクシングを中心とした格闘技の動きを取り入れ、全身を動かします。ご自分のペースで無理なくご参加いただけます。 | 40名 | 11,500円 | |
| | 日程 | 4/13、20、27、 5/11、18、25、 6/1、8、15、22、29 7/13、20、27 ※休み:5/4、7/6 | | | | | | |
| | ◎ | サタデーナイト ヨガ | 18:35~19:40 | 15歳以上 (中学生を除く) | 大人気のヨガクラスが土曜日の夜に登場!一週間の疲れをほぐします。 | 50名 | 10,200円 | |
| | ◎ | サタデーナイトは ディスコダンス | 19:50~21:00 | | 大人には懐かしく、若い方には新鮮なソウルミュージックに乗って、楽しく踊ってストレスと運動不足を解消します。 | 50名 | 11,500円 | |
| | 日程 | 4/13、20、27 5/11、25 6/1、8、15、22、29 7/13、20、27 8/3 ※休み:5/4、5/18、7/6 | | | | | | |
| | × | | 13:30~15:30 | 新中学生以上 | 初めての方対象の教室です。礼、作法から基礎までを習得します。 ※受講料には用具の利用料を含みます。 ※第1・2期のみ開校 | 各12名 | 各 中学:9,600円 一般:10,800円 | |
| ◎ | 弓道(初級・中級) | 16:00~18:00 | 経験者対象のクラスです。「射行・射法・射術」この三つを理解して更なる精進を。 ※受講料には用具の利用料を含みます。 ※第1・2期のみ開校 | | | | | |
| 日程 | 4/13、20、27 5/11、18、25 6/1、8、15、22、29 7/6、13、20 ※休み:5/4 | | | | | | | |