令和8年度 第1期（4～6月）体育館教室

	曜日	教室No.	教室名	時間	定員	対象	受講料/回数	単価	講師	運動レベル	内容	持ち物
大人	月	1003	卓球教室　初級・中級	12:10～13:40	18名	高校生以上	13,200 円 / 12 回	¥1,100	つくば明光卓球クラブ	☆	健康、コミュニケーション、楽しみが中心のクラスです。持ち方から丁寧に指導します。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）卓球ラケット(貸出も多少有)　※ラケット購入希望の方は担当コーチまでご相談下さい。
		1004	卓球教室　中級	14:00～15:30	18名	高校生以上※レベル判定合格者	13,200 円 / 12 回	¥1,100	つくば明光卓球クラブ	☆	F、B、ツッツキ４０回程ラリーが出来る方。下回転を上回転で両ハンド打てるように指導します。（※.1確認）	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）卓球ラケット(貸出も多少有)　※ラケット購入希望の方は担当コーチまでご相談下さい。
	火	2001	シニアバドミントン　初級・中級	10:00～11:30	16名	50歳以上	11,880 円 / 12 回	¥990	阿部	☆	初めての方や久しぶりにバドミントンを行う方にお勧めです。丁寧に楽しく指導します。※要ラケット	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）、バドミントンラケット
		2009	はじめてバドミントン①	11:45～13:15	12名	高校生以上	11,880 円 / 12 回	¥990	芳賀	☆	バドミントンがはじめての方・初級者の方対象です。年齢に関わらずどなたでも受講できます！シニアの方も大歓迎！※要ラケット	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）、バドミントンラケット
	水	3001	レディースバレーボール教室	10:00～11:30	16名	高校生以上女性	7,920 円 / 8 回	¥990	Sun GAIA	☆☆	基本を中心にゲームができる様指導します。未経験者大歓迎！！(9人制) つくばユナイテッドＳｕｎ ＧＡＩＡが指導。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	木	4001	バドミントン　中級①	9:30～11:00	18名	高校生以上	14,300 円 / 13 回	¥1,100	平野	☆☆☆	各ストロークの名称が分かる方対象。基本～応用を行います。※要ラケット	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）、バドミントンラケット
		4002	バドミントン　初級	11:10～12:40	21名	高校生以上	12,870 円 / 13 回	¥990	芳賀	☆	基本を中心にゲームができるように練習します。※要ラケット	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）、バドミントンラケット
		4009	バドミントン　中級②	12:50～14:20	11名	高校生以上	14,300 円 / 13 回	¥1,100	平野	☆☆☆	各ストロークの名称が分かる方対象。基本～応用を行います。※要ラケット	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）、バドミントンラケット
		4008	バドミントン①	19:40～21:10	21名	高校生以上※高校生はレベル判定合格者のみ	14,300 円 / 13 回	¥1,100	芳賀	☆☆	各ストロークの名称が分かる方対象。基本～応用を行います。※要ラケット	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）、バドミントンラケット
	金	5001	バドミントン　中級・上級	9:30～11:00	16名	高校生以上	14,300 円 / 13 回	¥1,100	阿部、中村	☆☆☆	各ストロークの名称が分かる方対象。基本～応用を行います。※要ラケット、一度体験をしていただき指導員とお話しの上ご入会をお願いいたします。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）、バドミントンラケット
		5002	シニアバドミントン　中級・上級	11:30～13:00	18名	50歳以上	12,870 円 / 13 回	¥990	阿部・箱田	☆☆	ゲームのできる方対象※要ラケット、一度体験をしていただき指導員とお話しの上ご入会をお願いいたします。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）、バドミントンラケット
		5003	はじめてバドミントン②	13:10～14:40	16名	高校生以上	12,870 円 / 13 回	¥990	芳賀	☆	バドミントンがはじめての方・初級者の方対象です。※要ラケット	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）、バドミントンラケット
		5008	バドミントン②	19:40～21:10	21名	高校生以上※高校生はレベル判定合格者のみ	14,300 円 / 13 回	¥1,100	芳賀・鶴巻	☆☆	各ストロークの名称が分かる方対象。基本～応用を行います。※要ラケット	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）、バドミントンラケット

	曜日	教室No.	教室名	時間	定員	対象	受講料/回数	単価	講師	内容	持ち物
親子	月	1001	親子で元気体操	10:00～10:50	18名	歩行開始～未就園児のお子様と保護者	11,880 円 / 12 回	¥990	宮澤	親子のスキンシップを第一に音楽に合わせてリズム体操をしたり、かけっこ、ボール遊びなど楽しみながら全身運動し、リズム感や集中力を養います。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）　※その他、お子様に必要なものをご用意ください
		1002	よちよち親子ビクス	11:00～11:50	16名	歩行開始～未就園児のお子様と保護者	11,880 円 / 12 回	¥990	小島	音楽に合わせた遊びの中で、歩く、跳ぶ、回る、バランス感覚など、体の使い方を学びます。ママは産後の骨盤コンディショニングや有酸素運動でリフレッシュしましょう。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）　※その他、お子様に必要なものをご用意ください
子ども	月	1006	ジュニアバスケ　低学年	16:40～17:40	20名	小学1～3年生	11,880 円 / 12 回	¥990	アルボラーダ	これからバスケを始める初心者の方でも気軽にバスケに取り組めます。楽しく上達しましょう！！アルボラーダが指導。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		1007	ジュニアバスケ　高学年	17:45～19:00	25名	小学4～6年生	13,200 円 / 12 回	¥1,100	アルボラーダ	これからバスケを始める初心者の方でも気軽にバスケに取り組めます。楽しく上達しましょう！！アルボラーダが指導。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	火	2002	トランポリン教室①　NEW	15:30～16:30	18名	4歳以上の未就学児～小学２年生	11,880 円 / 12 回	¥990	伊東、松尾	大きなトランポリンでバランスや空中感覚を養います。（※.2確認）	運動着・室内履き又は靴下だけでも可・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		2003	トランポリン教室②　NEW	16:40～18:10	18名	小・中学生	17,160 円 / 12 回	¥1,430	伊東、松尾	大きなトランポリンでバランスや空中感覚を養います。	運動着・室内履き又は靴下だけでも可・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		2006	ステップアップ体操教室　幼児	16:00～17:00	5名	4歳以上の未就学児	17,160 円 / 12 回	¥1,430	是枝	少人数制でじっくり体操(マット、鉄棒、跳び箱)を指導いたします。	運動着・室内履き（裸足でも可）・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		2007	ステップアップ体操教室　小学生	17:10～18:10	6名	小学生	17,160 円 / 12 回	¥1,430	是枝	少人数制でじっくり体操(マット、鉄棒、跳び箱)を指導いたします。	運動着・室内履き（裸足でも可）・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	水	3002	体操教室　幼児①	15:30～16:30	18名	4歳以上の未就学児	9,680 円 / 8 回	¥1,210	谷山、伊東、森	マット、跳び箱、鉄棒、トランポリンの練習を行います。	運動着・室内履き（裸足でも可）・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		3003	体操教室　小学生①	16:35～17:35	24名	小学生	9,680 円 / 8 回	¥1,210	谷山、伊東、森	マット、跳び箱、鉄棒、トランポリンの練習を行います。	運動着・室内履き（裸足でも可）・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		3004	体操教室　育成①	17:40～19:10	20名	小・中学生※コントロールテスト合格者	13,200 円 / 8 回	¥1,650	谷山、伊東	小学生体操教室より難しい内容を実施します。（※.３確認）	運動着・室内履き（裸足でも可）・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	金	5004	体操教室　幼児②	15:30～16:30	18名	4歳以上の未就学児	15,730 円 / 13 回	¥1,210	谷山、作田、是枝	マット、跳び箱、鉄棒、トランポリンの練習を行います。	運動着・室内履き（裸足でも可）・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		5005	体操教室　小学生②	16:35～17:35	24名	小学生	15,730 円 / 13 回	¥1,210	谷山、作田、是枝	マット、跳び箱、鉄棒、トランポリンの練習を行います。	運動着・室内履き（裸足でも可）・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		5006	体操教室　育成②	17:40～19:10	20名	小・中学生※コントロールテスト合格者	21,450 円 / 13 回	¥1,650	谷山、是枝	小学生体操教室より難しい内容を実施します。（※.３確認）	運動着・室内履き（裸足でも可）・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	土	6001	キッズサッカー　野球場での開催　注意事項※.4雨天中止	13:00～14:00	20名	4歳以上の未就学児	10,890 円 / 11 回	¥990	つくばＦＣ	走る・蹴る・考える！楽しみながら運動能力とチームワークを育むサッカー教室。初心者も安心、基礎から丁寧に指導します！つくばＦＣが指導。	運動着・運動靴・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		6002	ジュニアサッカー低学年　野球場での開催　※.4雨天中止	14:00～15:00	20名	小学1～3年生	10,890 円 / 11 回	¥990	つくばＦＣ	走る・蹴る・考える！楽しみながら運動能力とチームワークを育むサッカー教室。初心者も安心、基礎から丁寧に指導します！つくばＦＣが指導。	運動着・運動靴・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		6003	ジュニアサッカー高学年　野球場での開催　※.4雨天中止	15:00～16:00	20名	小学4～6年生	10,890 円 / 11 回	¥990	つくばＦＣ	走る・蹴る・考える！楽しみながら運動能力とチームワークを育むサッカー教室。初心者も安心、基礎から丁寧に指導します！つくばＦＣが指導。	運動着・運動靴・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
子どもも大人	月	1008	ラート①	19:15～20:15	10名	身長140～185㎝の大人・子ども	12,870 円 / 9 回	¥1,430	渡辺	２本のリングに入り真っ直ぐ転がる直転。子どもから大人まで楽しめます。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	月	1009	ラート②	20:15～21:15	10名	身長140～185㎝の大人・子ども	12,870 円 / 9 回	¥1,430	渡辺	２本のリングに入り真っ直ぐ転がる直転。子どもから大人まで楽しめます。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）

【休講教室】　　休館日、祝日は休講になります。その他各教室の休講情報は下記をご確認ください。
・4/27（月）、6/1（月）、6/29（月）ラート①、ラート②
・6/20（土）、6/27（土）キッズサッカー、ジュニアサッカー低学年、ジュニアサッカー高学年
【※サッカー教室注意事項）　6/20（土）、6/27（土）は振替専用日となっており、期内で雨天中止があった場合は開催になりますのでご注意ください！

体育館教室注意事項
※.1　レベル判定は卓球教室/初級・中級の時間で受けることが可能。レベル判定料（体験料）がかかります。
※.2　小学3年生からはトランポリン教室②に移動となります、ご了承ください。
※.3　体操教室/育成（水・金）コントロールテスト実施日3月11日(水)17:45～18:15（参加料無料）。3月2日(月)～申込開始　3月10日(火)締切。洞峰公園受付にてご予約ください（電話予約可）。今回の合格者は4月からご参加いただけます。
※.4　雨天中止。中止の場合は教室開始60分前までにLINEにてご連絡いたします。中止分は6/20（土）、6/27（土）に振替開催いたします。2回以上中止があった場合は返金となります。

令和8年度 第1期（4～6月）スタジオ教室

	曜日	教室No.	教室名	時間	定員	対象	受講料/回数	単価	講師	運動レベル	内容	持ち物
大人	月	109	モーニングピラティス＆ヨガ②　NEW	8:50～9:40	16名	高校生以上	11,880 円 / 12 回	¥990	高野	☆	呼吸に合わせて体幹を鍛え、ボディバランスを整えます。新鮮な朝を迎えましょう！	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
		101	ハワイアンダンス①初級	9:50～10:50	16名	高校生以上女性	13,200 円 / 12 回	¥1,100	フラピカケ	☆	女性対象。入門者、初心者、ゆっくり動きたい方対象。海、空、自然、花の好きな方。笑顔で躍ってリフレッシュできます。	運動着・長いスカート・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・室内履き　※教室内で室内履きのご説明がございます。
		102	ハワイアンダンス②	11:00～12:00	16名	高校生以上女性	13,200 円 / 12 回	¥1,100	フラピカケ	☆	女性対象。海、空、自然、花の好きな方。笑顔で躍ってリフレッシュできます。	運動着・長いスカート・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・室内履き　※教室内で室内履きのご説明がございます。
		103	太極拳①	12:10～13:10	16名	高校生以上	13,200 円 / 12 回	¥1,100	神原	☆	呼吸に合わせて身体を動かし、芯(コア)の筋肉を鍛え姿勢を整えていきます。定式24～42式総合太極拳を行います。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		110	ZUMBA®①	15:20～16:20	16名	高校生以上	13,200 円 / 12 回	¥1,100	青木	☆☆	ラテン音楽にのり、楽しく体を動かします。終了後は汗だく間違いなし！	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		107	姿勢改善ピラティス	19:40～20:30	12名	高校生以上女性	11,880 円 / 12 回	¥990	今野	☆☆	骨格筋バランスをみながらピラティストレーニングで美しく安定した姿勢を作っていきます。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・セラバンド（180～200ｃｍで強度がヘビーな物）・筆記用具
		108	Night HIIT　NEW	20:40～21:30	14名	高校生以上	11,880 円 / 12 回	¥990	今野	☆☆	血糖値と睡眠に配慮した夜専用HIIT。食後1～2時間後、軽めの食事量なら参加OK。初心者も経験者も効かせられる、追い込みすぎない、程良い強度のクラスです。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	火	201	ピラティス＆ヨガ①	9:50～10:50	16名	高校生以上	13,200 円 / 12 回	¥1,100	高野	☆	呼吸に合わせて体幹を鍛え、ボディバランスを整え心と体をリフレッシュ！	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
		202	RHYTHM KICK exercise①	11:00～12:00	16名	高校生以上	13,200 円 / 12 回	¥1,100	高野	☆☆	有酸素運動とキックボクシングや空手などの動きをリズムをつけて組み合わせた、格闘技ダンスエクササイズです。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
		203	プラナヨーガ（癒しヨガ）	12:10～13:10	16名	高校生以上	13,200 円 / 12 回	¥1,100	宮澤	☆	呼吸法と様々なポーズで、身体の隅々を刺激し、心と体のコンディションを整えます。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
		204	マタニティヨガ	13:20～14:20	16名	妊娠中期以上女性（目安妊娠16週以上で経過なら）	13,200 円 / 12 回	¥1,100	岡野	☆	妊娠中の健康な身体を保ち、出産の時に安心して任せられる身体作りをしていきます。妊娠経過証明書必要。助産師常駐。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
		207	Beauty body キックエクササイズ	19:00～20:00	16名	高校生以上	13,200 円 / 12 回	¥1,100	倉持	☆☆	パンチとキックのコンビでシェイプアップ！皆で美しい体作りを目指しましょう。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		208	イブニングヨガ	20:10～21:20	16名	高校生以上	14,520 円 / 12 回	¥1,210	平井	☆☆	基本的な立位とリラクゼーションポーズ。終わりに瞑想。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
	水	301	🔰ストレッチ＆ボディメンテナンス③	8:50～9:40	16名	高校生以上	7,920 円 / 8 回	¥990	高野	☆	姿勢改善や怪我の予防など、身体機能向上を目的とした初心者向けプログラムです。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
		302	ピラティス＆ヨガ②	9:50～10:50	16名	高校生以上	8,800 円 / 8 回	¥1,100	高野	☆	呼吸に合わせて体幹を鍛え、ボディバランスを整え心と体をリフレッシュ！	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
		303	RHYTHM KICK exercise②	11:00～12:00	16名	高校生以上	8,800 円 / 8 回	¥1,100	高野	☆☆	有酸素運動とキックボクシングや空手などの動きをリズムをつけて組み合わせた、格闘技ダンスエクササイズです。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		304	🔰かんたんエアロビクス	12:10～13:00	16名	高校生以上	7,920 円 / 8 回	¥990	高野	☆	歩行動作を中心に、楽しく基本ステップを習得します。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		305	産後ヨガ　NEW	13:20～14:20	16名	生後2ヶ月～1歳未満の赤ちゃんとママ	7,700 円 / 7 回	¥1,100	岡野	☆	お子様を横に伝統的なアーサナを通して、産後のお母様の身体と心に癒しを与えて行きます。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・赤ちゃん用バスタオル・ヨガマット持込可
		306	ヨーガと呼吸法	14:30～15:30	16名	高校生以上	7,700 円 / 7 回	¥1,100	岡野	☆	伝統的なアーサナの後に呼吸法を行い、身体と心を整えていきます。初心者の方も安心して行えます。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		309	美ューティBodyWave®　NEW	16:50～17:50	16名	高校生以上	8,800 円 / 8 回	¥1,100	小嶋	☆☆	ゴムバンドを使用し、テンションを与えながら背骨、肩甲骨、骨盤周辺をしなやかに動かすことでインナーマッスルをほぐし刺激を与え強化し、美しい姿勢・正しい姿勢を作ることを目的としたクラス。後半で疲れた筋肉をストレッチします。	運動着～室内履き・タオル・ヨガマット持込み可・飲み物（水筒かペットボトル）
		310	はじめてのハワイアンダンス　NEW	18:00～18:50	16名	高校生以上女性	7,920 円 / 8 回	¥990	フラピカケ	☆	女性対象。海、空、自然、花の好きな方。笑顔で躍ってリフレッシュできます。	運動着・長いスカート・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・室内履き　※教室内で室内履きのご説明がございます。
		307	ZUMBA®②	19:00～20:00	16名	高校生以上	8,800 円 / 8 回	¥1,100	青木	☆☆	ラテン音楽にのり、楽しく体を動かします。終了後は汗だく間違いなし！	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		308	骨盤調整体操	20:10～21:10	16名	高校生以上	7,700 円 / 7 回	¥1,100	岡野	☆	骨盤周辺の筋肉を中心に、ほぐしたり鍛えたりして、骨盤を本来のポジションに戻します。腰痛予防や綺麗な姿勢作りに最適です。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
	木	401	ハタヨガベーシック	9:40～10:50	16名	高校生以上	15,730 円 / 13 回	¥1,210	平井	☆☆	アライメントを大切にしながら基本ポーズを中心に練習していきます。参加者にあわせて強度やレベルを調整しますので、どなたでも参加できます。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
		402	ラテンエアロ　初級	11:00～12:00	16名	高校生以上	14,300 円 / 13 回	¥1,100	井上	☆☆	ラテン系の音楽に合わせて楽しくエクササイズしませんか。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		403	ベリーダンス（経験者クラス）	12:10～13:10	15名	高校生以上※経験のある方	21,450 円 / 13 回	¥1,650	蛭田	☆☆	音楽に合わせて振り付けで踊ることを目指します。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		411	ベリーダンス（入門クラス）	13:20～13:50	15名	高校生以上※初めての方、初心者	14,300 円 / 13 回	¥1,100	蛭田	☆☆	ベリーダンスを踊るために必要な体の使い方を学びます。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		412	コアトレーニング　NEW	14:00～15:00	16名	高校生以上	13,200 円 / 12 回	¥1,100	小嶋	☆☆	筋肉は貯金！年齢と共に減ってしまう大切な体幹の筋肉、全身の筋肉に無理なくアプローチするクラスです。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
		410	ペルビックストレッチ③	16:00～16:50	16名	高校生以上	12,870 円 / 13 回	¥990	松田	☆	骨盤周辺のインナーマッスルを中心に鍛え、肩こり、腰痛、膝痛、股関節痛等の改善及び姿勢を整えていきます。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
		409	DANCE FIT　注）隔週開催	18:00～18:50	16名	高校生以上	6,930 円 / 7 回	¥990	青木	☆☆	音楽に合わせて楽しく体を動かし、脂肪燃焼＆ストレス発散！有酸素＋筋トレで全身引き締め。笑顔あふれるレッスンで心も体もリフレッシュ！※.2要確認	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		405	Fithop　注）隔週開催	18:00～18:50	16名	高校生以上	5,940 円 / 6 回	¥990	青木	☆☆	ヒップホップをベースとした、有酸素・筋力トレーニングを組み合わせた韓国発祥のダンスフィットネスプログラム。※.2要確認	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		406	バレトン（ソール・シンセンス）	19:10～20:00	16名	高校生以上	12,870 円 / 13 回	¥990	青木	☆☆	フィットネス、バレエ、ヨガの動きをバランスよく組み合わせたボディメイクエクササイズ。代謝アップやバランス能力、柔軟性の向上を目指します。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		407	ＺＵＭＢＡ®③	20:10～21:10	16名	高校生以上	14,300 円 / 13 回	¥1,100	髙田	☆☆	ラテン音楽にのり、楽しく体を動かします。終了後は汗だく間違いなし！	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		408	マットピラティスとスタンディングピラティス	21:20～22:10	16名	高校生以上	12,870 円 / 13 回	¥990	髙田	☆	マットピラティスとスタンディングピラティスを組み合わせて行う（初～中級レベル）。立位のエクササイズを加える事によって、更に全身のバランス力アップが期待できる。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	金	501	骨盤調整エクササイズ　NEW	9:00～9:50	16名	高校生以上	9,900 円 / 10 回	¥990	岡野	☆	骨盤に付随している筋肉をゆるめ整えて骨盤を正しい位置に戻し、産後の腰痛、むくみ、こわばり、不眠等、体の不調を軽減させます。継続することで日常生活が前向きになり健康寿命を延伸しています。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
		502	ヨーガ	10:00～11:00	16名	高校生以上	11,000 円 / 10 回	¥1,100	岡野	☆	ご自身のペースでアーサナ(体位)を行うので、どなたでも参加できます。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		503	産後骨盤調整エクササイズ	11:10～12:00	16名	生後2ヶ月～1歳未満の赤ちゃんとママ	9,900 円 / 10 回	¥990	岡野	☆	スタジオにあるマットの上で、お子様を横に、又はお子様と共に、ママの骨盤を整えていきます。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・赤ちゃん用バスタオル・ヨガマット持込可
		508	骨盤スリムピラティス②	12:10～13:10	16名	高校生以上	14,300 円 / 13 回	¥1,100	荒井	☆	美しく動くために必要な筋肉を鍛え、ボディラインを整えます！姿勢改善、お腹引き締め、排尿トラブルにも効果的！	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
		504	ハワイアンダンス③	13:20～14:20	16名	高校生以上女性	14,300 円 / 13 回	¥1,100	フラピカケ	☆	女性対象。海、空、自然、花の好きな方。笑顔で躍ってリフレッシュできます。	運動着・長いスカート・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・室内履き　※教室内で室内履きのご説明がございます。
		505	太極拳　初級	14:40～15:40	16名	高校生以上	14,300 円 / 13 回	¥1,100	神原	☆	太極拳の入門クラスです。入門～24式を行います。はじめての方大歓迎！	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		506	太極拳②	15:50～16:50	16名	高校生以上	14,300 円 / 13 回	¥1,100	神原	☆	定式24～42式を行います。太極拳経験者におすすめのクラスです。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		509	シェイプキックボックス	20:10～21:10	16名	高校生以上	14,300 円 / 13 回	¥1,100	大川	☆☆	連続したパンチやキックのコンビでシェイプUPと体幹力UP！	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		510	タイ式ヨガ	21:20～22:10	16名	高校生以上	12,870 円 / 13 回	¥990	大川	☆	体の疲れを取り身体をほぐしバランスを整え柔軟性をUPさせる教室です。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
	土	601	朝ヨガ	7:30～8:20	16名	高校生以上	9,900 円 / 10 回	¥990	岡野	☆	朝ヨガをすることによって、身体のコリをほぐし、全身の血流や代謝が良くなり、一日の活動の始まりとして、とても良いスタートになります。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
		602	モーニングピラティス＆ヨガ	8:50～9:40	16名	高校生以上	12,870 円 / 13 回	¥990	髙野	☆	呼吸に合わせて体幹を鍛え、ボディバランスを整えます。新鮮な朝を迎えましょう！	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
		603	美BODYMAKE exercise②🎵	9:50～10:40	16名	高校生以上	12,870 円 / 13 回	¥990	髙野	☆	美しさを目的とした姿勢改善＆メリハリのある女性らしい筋肉美にbodymakeしていくクラス	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		604	🔰かんたんエアロビクス	10:50～11:40	16名	高校生以上	12,870 円 / 13 回	¥990	髙野	☆	歩行動作を中心に、楽しく基本ステップを習得します。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		605	からだ改善ヨガ	12:10～13:10	16名	高校生以上	13,200 円 / 12 回	¥1,100	荒井	☆	ヨガのポーズで身体の歪みを整え、姿勢や身のこなしがキレイに！全身の引き締めにも効果的！	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
		606	骨盤スリムピラティス①	13:20～14:20	16名	高校生以上	13,200 円 / 12 回	¥1,100	荒井	☆	美しく動くために必要な筋肉を鍛え、ボディラインを整えます！姿勢改善、お腹引き締め、排尿トラブルにも効果的！	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
	日	708	体幹強化ピラティス（初心者）　NEW	8:00～8:50	16名	高校生以上	11,880 円 / 12 回	¥990	大庭	☆	呼吸法やニュートラルポジションの感覚を身につけ、体幹強化していきます。キレイな姿勢と強いカラダを手に入れるクラスです。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
		707	体幹強化ピラティス（経験者）　NEW	9:00～9:50	16名	高校生以上	11,880 円 / 12 回	¥990	大庭	☆	体幹強化し、引き締まった身体と健康な美しさを手に入れる。前向きなココロを作るクラスです。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
		701	EnjoyダンスエアロＺＵＭＢＡ®	10:00～11:00	16名	高校生以上	13,200 円 / 12 回	¥1,100	髙田	☆☆	簡単なダンス要素を含むエアロビクスとZUMBAをおこなうクラスです。(初～中級向け)	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		702	ミュージックヨガ	11:10～12:10	16名	高校生以上	13,200 円 / 12 回	¥1,100	宮澤	☆	リズムや曲調に合わせてダンスのように楽しく動くヨガです。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可

	曜日	教室No.	教室名	時間	定員	対象	受講料/回数	単価	講師	内容	持ち物
親子	月	104	赤ちゃん親子ビクス	13:20～14:20	10名	生後2ヶ月～1歳未満の赤ちゃんとママ	13,200 円 / 12 回	¥1,100	小島	赤ちゃんにはベビーグルーミングやママに抱っこされての運動、ママは産後の体の回復にも有効なエクササイズを行います。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）　※その他お子様に必要なものをご用意ください

	曜日	教室No.	教室名	時間	定員	対象	受講料/回数	単価	講師	内容	持ち物
子ども	月	105	キッズ・ジュニア空手①	16:30～17:40	16名	5歳以上の未就学児～中学生	13,200 円 / 12 回	¥1,100		心身ともに気を引き締め空手を学びます。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		106	アクロバット教室	18:10～19:10	8名	小・中学生男女※コントロールテスト合格者	15,000 円 / 12 回	¥1,250	谷山	バク転、宙返りなど高難度の技を習得します。入会テスト有り。　※.1要確認	運動着・室内履き（裸足でも可）・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	火	206	ジュニアストリートダンス	17:15～18:15	16名	小学3～6年生	13,200 円 / 12 回	¥1,100	GRAND SOUL	中学校で必修科目となったダンスを基礎から練習します。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	金	507	キッズ・ジュニア空手②	17:30～18:40	16名	5歳以上の未就学児～高校生	14,300 円 / 13 回	¥1,100		心身ともに気を引き締め空手を学びます。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	土	607	鉄棒集中！体操教室幼児	15:00～15:50	6名	4歳以上の未就学児	14,300 円 / 13 回	¥1,100	谷山	鉄棒を中心に、マット・跳び箱・ミニトランポリンも行います。	運動着・室内履き（裸足でも可）・タオル・飲み物（水筒かペットボト