

第4期スポーツコース 大人向けコース システム検索番号一覧

奥戸総合スポーツセンター体育館			
曜	No.	コース名	検索番号
月	1	楽しいバドミントン(初級)	107415
	2	楽しいバドミントン(初中級)	107416
	3	脂肪燃焼エアロビクス(初中級)月	107417
	4	かんたんピラティス	107418
	5	気功・太極拳	107419
	6	ハウスダンス	107420
	7	いきいき健康体操はつらつ 月	107421
	8	ベーシックヨーガ	107422
	9	シェイプ&リラックスヨーガ	107423
	10	ZUMBA 月	107424
火	11	ヨーガ	107425
	12	脂肪燃焼エアロ&ストレッチ	107426
	13	肩こり腰痛改善教室	107427
	14	かんたん筋トレ&ストレッチ	107428
	15	姿勢改善ピラティス	107429
	16	かんたんヨーガ	107430
	17	ストレッチ&やさしいピラティス	107431
	18	アロマヨーガ 火	107432
水	19	シェイプアップエクササイズ	107433
	20	骨盤ヨーガ 水	107434
	21	24式太極拳	107435
	22	ZUMBA 水	107436
	23	機能改善エクササイズ	107437
	24	マラソン教室	107438
	25	クラシックバレエ 水	107439
木	26	フラダンス	107440
	27	モーニングヨーガ	107441
	28	ペルヴィスピラティス 木	107442
	29	いきいき健康体操はつらつ 木	107443
	30	HIPHOP	107444
	31	リラックスヨーガ	107445
	32	K-POPダンス	107446
	33	クラシックバレエ 木	107447
金	34	やさしいステップ&ストレッチ	107448
	35	ZUMBA 金	107449
	36	脂肪燃焼エアロビクス(初中級)金	107450
	37	いきいき健康体操ゆったり	107451
	38	骨盤ヨーガ 金	107452
土	39	ペルヴィスピラティス 土	107453
	40	アロマヨーガ 土	107454
	41	ビューティーフラダンス	107455
	42	クラシックバレエ 昼土	107456
	43	リラクゼーションフローヨーガ	107457
	44	クラシックバレエ 夜土	107551
	45	Group Centergy	107458
日	46	マーシャルワークアウト	107459
	47	ボディケアヨーガ	107460
	48	BODY BALANCE	107461
	49	美姿勢骨盤エクササイズ	107462
	50	セルフメンテナンスヨーガ	107463

奥戸総合スポーツセンター温水プール館			
曜	No.	コース名	検索番号
月	66	水中ウォーキング 月	107464
	67	大人の水泳教室	107465
	68	成人スイミング(初中級)	107466
金	69	水中ウォーキング 金	107467
	70	水中エクササイズ	107468
土	71	はじめてのバタフライ	107469
月	72	フラダンス中級	107470
	73	フラダンス初級	107471
水	74	やさしいピラティス 水	107472
	75	ヨーガ 水	107473
	76	はじめてのK-POPダンス	107474
	77	はじめての大人トランポリン	107475
	78	大人のトランポリンA	107476
	79	大人のトランポリンB	107477
木	80	やさしいピラティス 木	107478
金	81	リラックスヨーガ	107479

水元総合スポーツセンター			
曜	No.	コース名	検索番号
月	99	成人水泳 初級 月	107480
	100	成人水泳 中級 月	107481
火	101	アクアビクス&アクアエクササイズ	107482
水	102	成人水泳 中級 水	107483
木	103	水中ウォーキング	107484
	104	成人水泳 初級 木	107485
月	105	シニア健康体操	107486
	106	やさしいフラダンス	107487
	107	姿勢改善ピラティス	107488
	108	Group Fight	107489
火	109	毎日のヨーガ	107490
	110	ZUMBA 火	107491
	111	ジャズダンス	107492
	112	Group Centergy	107493
	113	クラシックバレエ	107494
水	114	やさしいヨーガ 水	107495
	115	太極拳	107496
	116	やさしいエアロ&アロマストレッチ	107497
	117	エンジョイ脂肪燃焼STEP	107498
木	118	らくらくストレッチ	107499
	119	いきいき健康体操	107500
	120	ZUMBA 木	107501
	121	セルフメンテナンスヨーガ	107502
金	122	フラダンス	107503
	123	アロマヨーガ	107504
	124	HIPHOP初級	107505