

2024年度第3期（2024年10月～12月） 水元総合スポーツセンター 【大人】スポーツコース一覧

【大人】温水プール																							
曜日	No	コース名	担当	対象	時間	場所	開催予定日												回数	参加費 (税込)	定員	ボール	内容
							10月			11月			12月										
月	95	成人水泳初級（月）	スタッフ	高校生相当以上	14:00～15:00	プール	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	7	¥7,700	12	●	クロールを中心に、背泳ぎ・平泳ぎの基本的な技術を身に付ける初心者向けクラスです。	
月	96	成人水泳中級（月）	スタッフ		15:00～16:00	プール	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	7	¥7,700	12	●	四泳法の技術向上と持久力向上を目指すクラスです。※25m泳げることが参加条件です。	
火	97	アクアピクス&アクアエクササイズ	大山		20:00～20:45	プール	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	12	¥11,880	20	×	音楽に合わせて、水の特性を取り入れた有酸素運動クラスです。心肺機能向上、脂肪燃焼、健康増進に効果が見込めます。	
水	98	成人水泳中級（水）	スタッフ		18:45～19:45	プール	2	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	9	¥9,900	12	●	四泳法の技術向上と持久力向上を目指すクラスです。※25m泳げることが参加条件です。	
木	99	水中ウォーキング	スタッフ		14:00～15:00	プール	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	10	¥9,900	20	×	水の特性を利用して水中で行う健康体操です。健康増進、運動不足解消に効果的が見込めます。	
木	100	成人水泳初級（木）	スタッフ		18:45～19:45	プール	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	10	¥11,000	12	●	クロールを中心に、背泳ぎ・平泳ぎの基本的な技術を身に付ける初心者向けクラスです。	

【大人】フィットネススタジオ・会議室・アリーナ																							
曜日	No	コース名	担当	対象	時間	場所	開催予定日												回数	参加費 (税込)	定員	靴	内容
							10月			11月			12月										
月	101	シニア健康体操	宮野	中高年	9:30～11:00	サブアリーナ	7	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	9	¥5,940	60	●	体力に自信のない方も簡単に参加できます。基礎体力づくり、転倒予防を目的としたクラスです。 ※バスタオルをお持ちください ※1 開催場所が 武道場 へ変更となります	
月	102	やさしいフラダンス	村松	高校生相当以上	9:45～10:45	スタジオ	7	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	9	¥9,900	35	×	ハワイの伝統的なフラダンスを楽しみながら健康づくりを行います。初めての方でもご参加いただけます。	
月	103	姿勢改善ピラティス	村松		11:00～12:00	スタジオ	7	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	9	¥9,900	35	×	体幹の強化を目的とし、姿勢改善を目指すクラスです。	
月	104	GroupFight 60	YUKI		19:00～20:00	スタジオ	7	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	9	¥9,900	35	●	様々な格闘技の動作を、軽快な音楽に乗せて行うプレコリオプログラムです。	
火	105	リラククスヨーガ	柳谷		9:30～10:30	スタジオ	1	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	12	¥13,200	35	×	初めての方でもお気軽に参加できます。 ストレッチ要素を多く取り入れ、心身の調子を整えていきます。	
火	106	ZUMBA	金井		11:00～12:00	スタジオ	1	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	12	¥13,200	35	●	ラテン系の音楽に乗せたダンスで、シェイプアップを図れるレッスンです。	
火	107	やさしいヨーガ(火)	SAE		12:30～13:30	スタジオ	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	12	¥13,200	35	×	呼吸と身体を運動しながらポーズをとり、柔軟性の向上を目指します。 ご自身をみつめ直す時間にもなります。
火	108	ジャズダンス	碓		17:45～18:45	スタジオ	1	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	11	¥12,100	35	●	身体の軸を意識して優雅に華麗に踊るダンスクラスです。 姿勢を正したい方や運動不足解消、ダイエット目的の方にもおすすめのクラスです。	
火	109	Group Centergy60	tomo		18:45～19:45	会議室	1	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	12	¥13,200	35	×	ヨガとピラティスを融合した動作を音楽に合わせて全10曲行っていきます。 ヨガのポーズをテンポよく変化させたり、腹筋や体幹部分のトレーニングも行っていきます。	
火	110	クラシックバレエ	遠藤		20:00～21:00	スタジオ	1	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	12	¥13,200	10	▲	初めての方からご参加いただけるバレエクラスです。バレエレッスンを中心に基礎から始めていきます。 ※バレエシューズor靴下でのご参加となります	
水	111	やさしいヨーガ(水)	ノア		9:45～10:45	スタジオ	2	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	9	¥9,900	35	×	深い呼吸、ポーズで心身をリラックスさせるヨガクラスです。 初めての方でもお気軽にご参加いただけるクラスです。	
水	112	太極拳	松本	10:45～11:45	会議室	2	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	9	¥9,900	35	●	呼吸に合わせてゆっくりと動作を行い、筋力や神経伝達・柔軟性の向上を図ります。 太極拳を通じて、心身の健全な育成を図ります。		
水	113	やさしいエアロ&アロマストレッチ	杉野	11:00～12:00	スタジオ	2	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	8	¥8,800	35	●	前半は簡単なステップを組み合わせて有酸素運動を行ない、後半はアロマの香りでリラックスしながらストレッチをしていきます。		
木	114	エンジョイ脂肪燃焼STEP	宮野	9:45～10:45	スタジオ	3	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	12	¥13,200	35	●	STEP台を使用して音楽に合わせて身体を動かします。 昇降運動で脂肪燃焼や体力向上を目指しストレッチで十分に身体をほくします。		
木	115	らくらくストレッチ	千葉	中高年	9:45～10:45	武道場	3	X	X	X	X	X	X	X	X	X	12	¥7,920	60	×	身体をほくし、緩め、伸ばしていきます。ヨガの要素を取り入れ、より楽しく身体を整えます。 ※バスタオルをお持ちください		
木	116	いきいき健康体操	宮野		11:00～12:00	スタジオ	3	X	X	X	X	X	X	X	X	X	12	¥7,920	35	×	初めての方でもお気軽にご参加いただける簡単な健康体操クラスです。		
木	117	ZUMBA	リサ	高校生相当以上	12:30～13:30	スタジオ	3	X	X	X	X	X	X	X	X	X	11	¥12,100	35	●	ラテン系の音楽に乗せたダンスで、シェイプアップを図れるレッスンです。		
木	118	セルフメンテナンスヨーガ	柳谷		13:30～14:30	会議室	3	X	X	X	X	X	X	X	X	X	12	¥13,200	35	×	深い呼吸、ポーズで心身をリラックスさせるヨガクラスです。		
金	119	フラダンス	水町		9:45～10:45	スタジオ	4	X	X	X	X	X	X	X	X	X	12	¥13,200	35	×	ハワイの伝統的なフラダンスを楽しみながら健康づくりを行います。		
金	120	アロマヨーガ	ASAKO		11:15～12:15	スタジオ	4	X	X	X	X	X	X	X	X	X	12	¥13,200	35	×	アロマの香りのもとで行うヨガの動作により、心身をリラックスできるクラスです。		
土	121	HIPHOP初級	SHO		14:30～15:30	スタジオ	5	X	X	X	X	X	X	X	X	X	11	¥12,100	35	●	リズムどりやストレッチからはじまり、動きやステップ等を繰り返しながら踊りを覚えていきます。 未経験の方でも楽しめるクラスです。		

※申込方法などは裏面のQRコードからご確認ください。なおご不明な点は各館窓口にてご案内いたします。