

# 2024年度第4期（2025年1月～3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	靴	内容
							1月			2月			3月							
月	99	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	6	13	20	27	10	17	24	31	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	100	成人水泳中級（月）	スタッフ		15:00 ~ 16:00	プール	6	13	20	27	10	17	24	31	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	101	アクアピクス&アクアエクササイズ	大山		20:00 ~ 20:45	プール	7	14	21	28	4	11	18	25	9	¥8,910	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	102	成人水泳中級（水）	スタッフ		18:45 ~ 19:45	プール	7	14	21	28	4	11	18	25	9	¥8,800	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	103	水中ウォーキング	スタッフ		14:00 ~ 15:00	プール	7	14	21	28	4	11	18	25	9	¥8,910	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が見込めます。	
木	104	成人水泳初級（木）	スタッフ		18:45 ~ 19:45	プール	7	14	21	28	4	11	18	25	9	¥9,900	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
							1月			2月			3月							
月	105	シニア健康体操	宮野	中高年	9:30 ~ 11:00	サブアリーナ	6	13	20	27	3	10	17	24	31	10	¥6,600	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	106	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	6	13	20	27	3	10	17	24	31	10	¥11,000	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	107	姿勢改善ピラティス	村松		11:00 ~ 12:00	スタジオ	6	13	20	27	3	10	17	24	31	10	¥11,000	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	108	GroupFight 60	YUKI		19:30 ~ 20:30	スタジオ	6	13	20	27	3	10	17	24	31	10	¥11,000	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	109	毎日のヨーガ	柳谷		9:30 ~ 10:30	スタジオ	7	14	21	28	4	11	18	25	10	¥11,000	35	×	基本の動き(前屈・後屈・ねじり)をベースに呼吸と合わせて身体を動かしていきます。疲労回復、肩こり、腰痛の予防・改善に効果的です。	
火	110	ZUMBA	金井		11:00 ~ 12:00	スタジオ	7	14	21	28	4	11	18	25	10	¥11,000	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	111	ジャズダンス	碓		17:45 ~ 18:45	スタジオ	7	14	21	28	4	11	18	25	10	¥11,000	35	●	身体を軸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	112	Group Centergy60	tomo	18:45 ~ 19:45	会議室	7	14	21	28	4	11	18	25	10	¥11,000	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	113	クラシックバレエ	遠藤	20:00 ~ 21:00	スタジオ	7	14	21	28	4	11	18	25	10	¥11,000	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	114	やさしいヨーガ(水)	ノア	高校生相当以上	9:45 ~ 10:45	スタジオ	7	14	21	28	4	11	18	25	8	¥8,800	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	115	太極拳	松本		10:45 ~ 11:45	会議室	7	14	21	28	4	11	18	25	8	¥8,800	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	116	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	7	14	21	28	4	11	18	25	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	117	エンジョイ脂肪燃焼STEP	宮野		9:45 ~ 10:45	スタジオ	7	14	21	28	4	11	18	25	10	¥11,000	35	●	STEP台を使用し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ぐします。	
木	118	らくらくストレッチ	千葉		9:45 ~ 10:45	武道場	7	14	21	28	4	11	18	25	10	¥6,600	60	×	身体をほぐし、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	119	いきいき健康体操	宮野		11:00 ~ 12:00	スタジオ	7	14	21	28	4	11	18	25	10	¥6,600	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	120	ZUMBA	リサ	高校生相当以上	12:30 ~ 13:30	スタジオ	7	14	21	28	4	11	18	25	10	¥11,000	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	121	セルフメンテナンスヨーガ	柳谷		13:30 ~ 14:30	会議室	7	14	21	28	4	11	18	25	10	¥11,000	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	122	フラダンス	水町		9:45 ~ 10:45	スタジオ	7	14	21	28	4	11	18	25	11	¥12,100	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	123	アロマヨーガ	ASAKO		11:15 ~ 12:15	スタジオ	7	14	21	28	4	11	18	25	11	¥12,100	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	124	HIPHOP初級	SHO		14:30 ~ 15:30	スタジオ	7	14	21	28	4	11	18	25	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。