

第3期スポーツコース(一般向)随時募集ご案内

《奥戸総合スポーツセンター体育館 トレーニングルーム・1Fスタジオ等コース》

| No | 曜 | コース名 | 時間 | 料金(税込) | 回数 | 空き人数 |
|----|---------------------|-------------------|-------------|---------|-----|------|
| 1 | 月 | 楽しいバドミントン(初級)-月 | 9:00~10:20 | 16,500円 | 10回 | 9 |
| 2 | | 楽しいバドミントン(初中級)-月 | 10:30~11:50 | 16,500円 | 10回 | 15 |
| 3 | | 脂肪燃焼エアロビクス(初中級)-月 | 9:45~10:45 | 11,000円 | 10回 | 23 |
| 4 | | かんたんピラティス-月 | 9:45~10:45 | 9,900円 | 9回 | 0 |
| 5 | | ハウスタンス-月 | 12:00~13:00 | 11,000円 | 10回 | 12 |
| 6 | | いきいき健康体操はつらつ-月 | 14:15~15:15 | 6,600円 | 10回 | 43 |
| 7 | | ベーシックヨーガ-月 | 16:45~17:45 | 11,000円 | 10回 | 14 |
| 8 | | シェイプ&リラックスヨーガ-月 | 18:40~19:40 | 11,000円 | 10回 | 5 |
| 9 | | ZUMBA-月 | 19:50~20:50 | 11,000円 | 10回 | 7 |
| 10 | 火 | ヨーガ-火 | 9:45~10:45 | 14,300円 | 13回 | 3 |
| 11 | | 脂肪燃焼エアロ&ストレッチ-火 | 9:45~10:45 | 13,200円 | 12回 | 38 |
| 12 | | 肩こり腰痛改善教室-火 | 11:00~12:00 | 7,920円 | 12回 | 42 |
| 13 | | かんたん筋トレ&ストレッチ-火 | 12:15~13:15 | 8,580円 | 13回 | 35 |
| 14 | | 姿勢改善ピラティス-火 | 12:15~13:15 | 14,300円 | 13回 | 10 |
| 15 | | かんたんヨーガ-火 | 13:30~14:30 | 14,300円 | 13回 | 44 |
| 16 | | ストレッチ&やさしいピラティス-火 | 18:40~19:40 | 14,300円 | 13回 | 42 |
| 17 | | アロマヨーガ-火 | 19:50~20:50 | 14,300円 | 13回 | 0 |
| 18 | 水 | シェイプアップエクササイズ-水 | 12:15~13:15 | 11,000円 | 10回 | 14 |
| 19 | | 骨盤ヨーガ-水 | 13:00~14:00 | 11,000円 | 10回 | 8 |
| 20 | | 24式太極拳-水 | 13:30~14:30 | 11,000円 | 10回 | 39 |
| 21 | | ZUMBA-水 | 14:15~15:15 | 11,000円 | 10回 | 5 |
| 22 | | パワーヨーガ-水 | 15:30~16:30 | 11,000円 | 10回 | 48 |
| 23 | | マラソン教室-水 | 19:00~20:30 | 11,000円 | 10回 | 8 |
| 24 | 木 | フラダンス-木 | 9:45~10:45 | 14,300円 | 13回 | 40 |
| 25 | | モーニングヨーガ-木 | 9:45~10:45 | 14,300円 | 13回 | 10 |
| 26 | | ペルヴィスピラティス-木 | 12:15~13:15 | 14,300円 | 13回 | 35 |
| 27 | | いきいき健康体操はつらつ-木 | 14:00~15:00 | 8,580円 | 13回 | 25 |
| 28 | | HIPHOP-木 | 18:30~19:30 | 14,300円 | 13回 | 40 |
| 29 | | K-POPダンス-木 | 19:50~20:50 | 14,300円 | 13回 | 40 |
| 30 | クラシックバレエ-木 | 19:50~20:50 | 14,300円 | 13回 | 0 | |
| 31 | 金 | やさしいステップ&ストレッチ-金 | 9:45~10:45 | 12,100円 | 11回 | 16 |
| 32 | | ZUMBA-金 | 12:15~13:15 | 14,300円 | 13回 | 0 |
| 33 | | 脂肪燃焼エアロビクス(初中級)-金 | 12:30~13:30 | 14,300円 | 13回 | 28 |
| 34 | | いきいき健康体操ゆったり-金 | 14:15~15:15 | 8,580円 | 13回 | 33 |
| 35 | | 骨盤ヨーガ-金 | 14:30~15:30 | 13,200円 | 12回 | 11 |
| 36 | 土 | ペルヴィスピラティス-土 | 9:45~10:45 | 12,100円 | 11回 | 20 |
| 37 | | アロマヨーガ-土 | 10:00~11:00 | 12,100円 | 11回 | 9 |
| 38 | | ビューティーフラダンス-土 | 11:00~12:00 | 12,100円 | 11回 | 41 |
| 39 | | クラシックバレエ-土(昼) | 11:15~12:15 | 12,100円 | 11回 | 0 |
| 40 | | リラクゼーションフローヨーガ-土 | 13:30~14:30 | 11,000円 | 10回 | 46 |
| 41 | | クラシックバレエ-土(夜) | 17:00~18:00 | 11,000円 | 10回 | 7 |
| 42 | Group Centergy 60-土 | 18:15~19:15 | 11,000円 | 10回 | 41 | |
| 43 | 日 | マーシャルワークアウト-日 | 9:45~10:45 | 11,000円 | 10回 | 26 |
| 44 | | ボディケアヨーガ-日 | 9:45~10:45 | 12,100円 | 11回 | 11 |
| 45 | | BODY BALANCE 60-日 | 11:00~12:00 | 11,000円 | 10回 | 42 |
| 46 | | 美姿勢骨盤エクササイズ-日 | 11:00~12:00 | 12,100円 | 11回 | 7 |
| 47 | | セルフメンテナンスヨーガ-日 | 15:00~16:00 | 11,000円 | 10回 | 42 |

《奥戸総合スポーツセンター-温水プール館 温水プール・2Fスタジオ・エイトホールコース》

| No | 曜 | コース名 | 時間 | 料金(税込) | 回数 | 空き人数 |
|----|---|-----------------|-------------|---------|-----|------|
| 61 | 月 | 水中ウォーキング-月 | 9:30~10:20 | 8,910円 | 9回 | 17 |
| 62 | | 大人の水泳教室-月 | 14:00~15:00 | 9,900円 | 9回 | 9 |
| 63 | | 成人スイミング初中級-月 | 19:00~20:00 | 8,800円 | 8回 | 4 |
| 64 | 金 | 水中ウォーキング-金 | 14:00~14:50 | 9,900円 | 10回 | 16 |
| 65 | | 水中エクササイズ-金 | 15:00~15:50 | 11,000円 | 10回 | 11 |
| 66 | 土 | はじめてのバタフライ-土 | 19:00~20:00 | 9,900円 | 9回 | 8 |
| 67 | 月 | フラダンス中級-月 | 9:15~10:15 | 9,900円 | 9回 | 10 |
| 68 | | フラダンス初級-月 | 10:30~11:30 | 9,900円 | 9回 | 8 |
| 69 | 水 | やさしいピラティス-水 | 10:30~11:30 | 11,000円 | 10回 | 7 |
| 70 | | ヨーガ-水 | 15:00~16:00 | 11,000円 | 10回 | 7 |
| 71 | | はじめてのK-POPダンス-水 | 18:30~19:30 | 11,000円 | 10回 | 6 |
| 72 | | はじめての大人トランポリン-水 | 15:30~16:20 | 11,000円 | 10回 | 10 |
| 73 | | 大人のトランポリンA-水 | 19:00~19:50 | 11,000円 | 10回 | 0 |
| 74 | | 大人のトランポリンB-水 | 20:00~20:50 | 11,000円 | 10回 | 1 |
| 75 | 木 | やさしいピラティス-木 | 10:00~11:00 | 14,300円 | 13回 | 6 |
| 76 | 金 | ヨーガ-金 | 10:00~11:00 | 11,000円 | 10回 | 6 |
| 77 | | リラックスヨーガ-金 | 19:15~20:15 | 14,300円 | 13回 | 9 |

《水元総合スポーツセンター 温水プール・フィットネススタジオ等コース》

| No | 曜 | コース名 | 時間 | 料金(税込) | 回数 | 空き人数 |
|-----|-------------------|---------------------|-------------|------------|--------|------|
| 95 | 月 | 成人水泳 初級-月 | 14:00~15:00 | 7,700円 | 7回 | 0 |
| 96 | | 成人水泳 中級-月 | 15:00~16:00 | 7,700円 | 7回 | 7 |
| 97 | 火 | アクアビクス&アクアエクササイズ-火 | 20:00~20:45 | 11,880円 | 12回 | 3 |
| 98 | 水 | 成人水泳 中級-水 | 18:45~19:45 | 9,900円 | 9回 | 1 |
| 99 | 木 | 水中ウォーキング-木 | 14:00~15:00 | 9,900円 | 10回 | 17 |
| 100 | | 成人水泳 初級-木 | 18:45~19:45 | 11,000円 | 10回 | 2 |
| 101 | 月 | シニア健康体操-月 | 9:30~11:00 | 5,940円 | 9回 | 25 |
| 102 | | やさしいフラダンス-月 | 9:45~10:45 | 9,900円 | 9回 | 20 |
| 103 | | 姿勢改善ピラティス-月 | 11:00~12:00 | 9,900円 | 9回 | 12 |
| 104 | | Group Fight 60-月 | 19:00~20:00 | 9,900円 | 9回 | 30 |
| 105 | 火 | リラックスヨーガ-火 | 9:30~10:30 | 13,200円 | 12回 | 20 |
| 106 | | ZUMBA-火 | 11:00~12:00 | 13,200円 | 12回 | 27 |
| 108 | | ジャズダンス-火 | 17:45~18:45 | 12,100円 | 11回 | 34 |
| 109 | | Group Centergy 60-火 | 18:45~19:45 | 13,200円 | 12回 | 29 |
| 110 | | クラシックバレエ-火 | 20:00~21:00 | 13,200円 | 12回 | 0 |
| 111 | | 水 | やさしいヨーガ-水 | 9:45~10:45 | 9,900円 | 9回 |
| 112 | 太極拳-水 | | 10:45~11:45 | 9,900円 | 9回 | 31 |
| 113 | やさしいエアロ&アロマストレッチ水 | | 11:00~12:00 | 8,800円 | 8回 | 29 |
| 114 | 木 | エンジョイ脂肪燃焼STEP-木 | 9:45~10:45 | 13,200円 | 12回 | 27 |
| 115 | | らくらくストレッチ-木 | 9:45~10:45 | 7,920円 | 12回 | 20 |
| 116 | | いきいき健康体操-木 | 11:00~12:00 | 7,920円 | 12回 | 12 |
| 117 | | ZUMBA-木 | 12:30~13:30 | 12,100円 | 11回 | 34 |
| 118 | | セルフメンテナンスヨーガ-木 | 13:30~14:30 | 13,200円 | 12回 | 26 |
| 119 | 金 | フラダンス-金 | 9:45~10:45 | 13,200円 | 12回 | 19 |
| 120 | | アロマヨーガ-金 | 11:15~12:15 | 13,200円 | 12回 | 27 |
| 121 | 土 | HIPHOP初級-金 | 14:30~15:30 | 12,100円 | 11回 | 33 |

第3期スポーツコース(子供向)随時募集ご案内

《参加申込方法》

- 空き状況をご確認の上、直接受付会場までお越し下さい。定員となり次第締め切ります。
- 親子コースは親1人に子1人での参加となります。妊娠中の方は参加できません。
- 受付時間:午前9:00～午後8:00 受付場所:奥戸総合スポーツ体育館・温水プール館・水元総合スポ
但し、水泳コースは開催会場のみでの受付となります。
- また、進級制度導入につき、指定教材(税込1,760円)の購入が別途必要です。
- 途中からの参加もできます。この場合料金は日割り計算となります。

《奥戸総合スポーツセンター体育館 1Fスタジオ等コース》

| No | 曜 | コース名 | お子様の対象年齢 | 時間 | 料金(税込) | 回数 | 空き人数 |
|----|---|-------------------|----------|-------------|---------|-----|------|
| 48 | 月 | キッズ運動教室-月 | 3才～未就学児 | 15:45-16:45 | 11,000円 | 10回 | 1 |
| 49 | | ジュニア運動教室-月 | 小学生 | 17:00-18:00 | 11,000円 | 10回 | 8 |
| 50 | 火 | キッズダンス-火 | 4才～未就学児 | 15:45-16:45 | 13,200円 | 12回 | 8 |
| 51 | | ジュニアダンス-火 | 小学生 | 17:00-18:00 | 13,200円 | 12回 | 1 |
| 52 | 水 | キッズ運動教室-水 | 3才～未就学児 | 15:45-16:45 | 11,000円 | 10回 | 4 |
| 53 | | ジュニア運動教室-水 | 小学生 | 17:00-18:00 | 11,000円 | 10回 | 0 |
| 54 | 木 | ベビーヨーガ&ママヨーガ-木 | 3ヶ月～11ヶ月 | 11:00-12:00 | 13,200円 | 12回 | 0 |
| 55 | 土 | よちよち親子体操名人-土 | 1才～2才 | 9:30-10:30 | 12,100円 | 11回 | 15 |
| 56 | | わんぱく親子体操名人-土 | 3才～未就学児 | 10:45-11:45 | 12,100円 | 11回 | 16 |
| 57 | | キッズHIPHOP-土 | 4才～未就学児 | 13:00-14:00 | 11,000円 | 10回 | 0 |
| 58 | | ジュニアHIPHOP(入門)-土 | 小学生 | 14:15-15:15 | 11,000円 | 10回 | 0 |
| 59 | | ジュニアHIPHOP(初中級)-土 | 小学生 | 15:30-16:30 | 11,000円 | 10回 | 7 |
| 60 | 日 | キッズチア-日 | 4才～未就学児 | 13:00-14:00 | 9,900円 | 9回 | 6 |

《奥戸総合スポーツセンター温水プール館 温水プール・2Fスタジオ・エイトホールコース》

| No | 曜 | コース名 | お子様の対象年齢 | 時間 | 料金(税込) | 回数 | 空き定員 |
|----|---|-------------------|----------|-------------|---------|-----|------|
| 78 | 月 | 幼児スイミング-月 | 4才～未就学児 | 16:00-17:00 | 10,890円 | 9回 | 1 |
| 79 | | 小学生スイミング-月 | 小学生 | 17:30-18:30 | 10,890円 | 9回 | 0 |
| 80 | 火 | 幼児スイミング-火 | 4才～未就学児 | 15:00-16:00 | 12,100円 | 10回 | 0 |
| 81 | 土 | 小学生スイミングA-土 | 小学生 | 16:00-17:00 | 10,890円 | 9回 | 0 |
| 82 | | 小学生スイミングB-土 | 小学生 | 17:30-18:30 | 10,890円 | 9回 | 13 |
| 83 | 月 | キッズトランポリン-月 | 4歳～小学2年 | 15:45-16:30 | 13,860円 | 9回 | 9 |
| 84 | | ジュニアトランポリン-月 | 小学生 | 16:45-17:30 | 13,860円 | 9回 | 3 |
| 85 | 水 | ジュニアK-POPダンス-火 | 小学生 | 17:15-18:15 | 11,000円 | 10回 | 0 |
| 86 | | キッズトランポリン-水 | 4歳～小学2年 | 16:30-17:15 | 15,400円 | 10回 | 6 |
| 87 | | ジュニアトランポリン-水 | 小学生 | 17:30-18:15 | 15,400円 | 10回 | 0 |
| 88 | 木 | 幼児バルシューレ-木 | 4才～未就学児 | 15:30-16:30 | 6,600円 | 6回 | 17 |
| 89 | | 小学生バルシューレ-木 | 小学生 | 16:45-17:45 | 6,600円 | 6回 | 17 |
| 90 | 金 | 初めてのジュニアHIPHOP基礎金 | 小学生 | 16:30-17:30 | 13,200円 | 12回 | 13 |
| 91 | | ジュニアHIPHOP初中級-金 | 小学生 | 17:45-18:45 | 13,200円 | 12回 | 2 |
| 92 | 土 | にこにこ親子体操-土 | 3才～未就学児 | 9:00-10:00 | 9,900円 | 9回 | 5 |
| 93 | | フィット&ダンスA-土 | 3才～未就学児 | 10:15-11:15 | 9,900円 | 9回 | 0 |
| 94 | | フィット&ダンスB-土 | 3才～未就学児 | 11:30-12:30 | 9,900円 | 9回 | 1 |

《水元総合スポーツセンター 温水プール・フィットネススタジオコース》

| No | 曜 | コース名 | お子様の対象年齢 | 時間 | 料金(税込) | 回数 | 空き人数 |
|-----|---|-------------------|-----------|-------------|---------|-----|------|
| 122 | 木 | キッズスイミング-木 | 3才～未就学児 | 15:30-16:30 | 12,100円 | 10回 | 0 |
| 123 | | キッズジュニアスイミング-木 | 年長～小学2年 | 16:30-17:30 | 12,100円 | 10回 | 0 |
| 124 | | ジュニアスイミング-木 | 小学生 | 17:30-18:30 | 12,100円 | 10回 | 0 |
| 125 | 土 | キッズスイミング-土 | 3才～未就学児 | 13:00-14:00 | 10,890円 | 9回 | 0 |
| 126 | | キッズジュニアスイミング-土 | 年長～小学2年 | 14:00-15:00 | 10,890円 | 9回 | 0 |
| 127 | | ジュニアスイミング-土 | 小学生 | 15:00-16:00 | 10,890円 | 9回 | 0 |
| 128 | 月 | キッズダンスHIPHOP-月 | 4才～未就学児 | 16:15-17:15 | 9,900円 | 9回 | 12 |
| 129 | | ジュニアダンスHIPHOP-月 | 小学生 | 17:30-18:30 | 9,900円 | 9回 | 11 |
| 130 | 火 | テーマパークダンス-火 | 小学生 | 16:30-17:30 | 12,100円 | 11回 | 14 |
| 131 | 水 | キッズ運動名人-水 | 3.5才～未就学児 | 16:15-17:15 | 9,900円 | 9回 | 1 |
| 132 | | ジュニア運動名人-水 | 小学生 | 17:30-18:30 | 9,900円 | 9回 | 9 |
| 133 | 土 | わんぱく家族体操名人-土 | 3才～6才 | 9:45-10:45 | 11,000円 | 10回 | 6 |
| 134 | | フィットリミック元気ファミリー-土 | 1才～3才6ヶ月 | 11:00-12:00 | 11,000円 | 10回 | 11 |
| 135 | | ジュニア運動名人-土 | 小学生 | 13:00-14:00 | 11,000円 | 10回 | 9 |