

第4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	13
3		脂肪燃焼エアロビクス(初中級)-月	9:45~10:45	9,900円	9回	21
4		かんたんピラティス-月	9:45~10:45	9,900円	9回	0
5		気功・太極拳-月	11:00~12:00	12,100円	11回	12
6		ハウスタンス-月	12:15~13:15	12,100円	11回	12
7		いきいき健康体操はつらつ-月	14:15~15:15	5,280円	8回	42
8		ベーシックヨーガ-月	16:45~17:45	11,000円	10回	14
9		シェイプ&リラックスヨーガ-月	18:40~19:40	11,000円	10回	3
10		ZUMBA-月	19:50~20:50	12,100円	11回	7
11	火	ヨーガ-火	9:45~10:45	12,100円	11回	3
12		脂肪燃焼エアロ&ストレッチ-火	9:45~10:45	8,800円	8回	38
13		肩こり腰痛改善教室-火	11:00~12:00	5,280円	8回	42
14		かんたん筋トレ&ストレッチ-火	12:15~13:15	5,280円	8回	38
15		姿勢改善ピラティス-火	12:15~13:15	12,100円	11回	12
16		かんたんヨーガ-火	13:30~14:30	8,800円	8回	44
17		ストレッチ&やさしいピラティス-火	18:40~19:40	8,800円	8回	43
18		アロマヨーガ-火	19:50~20:50	12,100円	11回	0
19	水	シェイプアップエクササイズ-水	12:15~13:15	7,700円	7回	15
20		骨盤ヨーガ-水	13:00~14:00	9,900円	9回	5
21		24式太極拳-水	13:30~14:30	7,700円	7回	38
22		ZUMBA-水	14:45~15:45	7,700円	7回	34
23		機能改善エクササイズ-水	16:00~17:00	7,700円	7回	48
24		マラソン教室-水	19:00~20:30	9,900円	9回	5
25		クラシックバレエ-水	19:50~20:50	8,800円	8回	6
26	木	フラダンス-木	9:45~10:45	8,800円	8回	43
27		モーニングヨーガ-木	9:45~10:45	9,900円	9回	9
28		ペルヴィスピラティス-木	12:15~13:15	8,800円	8回	36
29		いきいき健康体操はつらつ-木	14:00~15:00	5,280円	8回	27
30		HIPHOP-木	18:30~19:30	8,800円	8回	39
31		リラックスヨーガ-木	18:45~19:45	9,900円	9回	5
32		K-POPダンス-木	19:50~20:50	8,800円	8回	36
33		クラシックバレエ-木	19:50~20:50	11,000円	10回	0
34	金	やさしいステップ&ストレッチ-金	9:45~10:45	7,700円	7回	18
35		ZUMBA-金	12:15~13:15	13,200円	12回	4
36		脂肪燃焼エアロビクス(初中級)-金	12:30~13:30	8,800円	8回	30
37		いきいき健康体操ゆったり-金	14:15~15:15	5,280円	8回	30
38		骨盤ヨーガ-金	14:30~15:30	13,200円	12回	11
39	土	ペルヴィスピラティス-土	9:45~10:45	11,000円	10回	24
40		アロマヨーガ-土	10:00~11:00	14,300円	13回	10
41		ビューティーフラダンス-土	11:00~12:00	11,000円	10回	44
42		クラシックバレエ-土(昼)	11:15~12:15	13,200円	12回	0
43		リラクゼーションフローヨーガ-土	13:30~14:30	11,000円	10回	48
44		クラシックバレエ-土(夜)	17:00~18:00	13,200円	12回	9
45		Group Centergy 60-土	18:15~19:15	9,900円	9回	47
46	日	マーシャルワークアウト-日	9:45~10:45	11,000円	10回	29
47		ボディケアヨーガ-日	9:45~10:45	14,300円	13回	10
48		BODY BALANCE 60-日	11:00~12:00	11,000円	10回	45
49		美姿勢骨盤エクササイズ-日	11:00~12:00	14,300円	13回	11
50		セルフメンテナンスヨーガ-日	15:00~16:00	12,100円	11回	0

《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
66	月	水中ウォーキング-月	9:30~10:20	7,920円	8回	16
67		大人の水泳教室-月	14:00~15:00	8,800円	8回	8
68		成人スイミング初中級-月	19:00~20:00	8,800円	8回	4
69	金	水中ウォーキング-金	14:00~14:50	9,900円	10回	17
70		水中エクササイズ-金	15:00~15:50	11,000円	10回	14
71	土	はじめてのバタフライ-土	19:00~20:00	7,700円	7回	7
72	月	フラダンス中級-月	9:15~10:15	9,900円	9回	9
73		フラダンス初級-月	10:30~11:30	9,900円	9回	2
74	水	やさしいピラティス-水	10:30~11:30	9,900円	9回	5
75		ヨーガ-水	15:00~16:00	9,900円	9回	7
76		はじめてのK-POPダンス-水	18:30~19:30	9,900円	9回	8
77		はじめての大人トランポリン-水	15:30~16:20	8,800円	8回	13
78		大人のトランポリンA-水	19:00~19:50	8,800円	8回	0
79		大人のトランポリンB-水	20:00~20:50	8,800円	8回	3
80	木	やさしいピラティス-木	10:00~11:00	11,000円	10回	6
81	金	リラックスヨーガ-金	19:15~20:15	12,100円	11回	10

《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
99	月	成人水泳 初級-月	14:00~15:00	7,700円	7回	2
100		成人水泳 中級-月	15:00~16:00	7,700円	7回	6
101	火	アクアビクス&アクアエクササイズ-火	20:00~20:45	8,910円	9回	3
102	水	成人水泳 中級-水	18:45~19:45	8,800円	8回	4
103	木	水中ウォーキング-木	14:00~15:00	8,910円	9回	14
104		成人水泳 初級-木	18:45~19:45	9,900円	9回	6
105	月	シニア健康体操-月	9:30~11:00	6,600円	10回	26
106		やさしいフラダンス-月	9:45~10:45	11,000円	10回	20
107		姿勢改善ピラティス-月	11:00~12:00	11,000円	10回	12
108		Group Fight 60-月	19:30~20:30	11,000円	10回	28
109	火	毎日のヨーガ-火	9:30~10:30	11,000円	10回	22
110		ZUMBA-火	11:00~12:00	11,000円	10回	26
111		ジャズダンス-火	17:45~18:45	11,000円	10回	34
112		Group Centergy 60-火	18:45~19:45	11,000円	10回	29
113		クラシックバレエ-火	20:00~21:00	11,000円	10回	0
114	水	やさしいヨーガ-水	9:45~10:45	8,800円	8回	19
115		太極拳-水	10:45~11:45	8,800円	8回	28
116		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	30
117	木	エンジョイ脂肪燃焼STEP-木	9:45~10:45	11,000円	10回	29
118		らくらくストレッチ-木	9:45~10:45	6,600円	10回	23
119		いきいき健康体操-木	11:00~12:00	6,600円	10回	11
120		ZUMBA-木	12:30~13:30	11,000円	10回	33
121		セルフメンテナンスヨーガ-木	13:30~14:30	11,000円	10回	28
122	金	フラダンス-金	9:45~10:45	12,100円	11回	17
123		アロマヨーガ-金	11:15~12:15	12,100円	11回	29
124	土	HIPHOP初級-金	14:30~15:30	12,100円	11回	35

第4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・水元総合スポーツセンター
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
51	月	キッズ運動教室-月	3才～未就学児	15:45-16:45	12,100円	11回	0
52		ジュニア運動教室-月	小学生	17:00-18:00	12,100円	11回	7
53	火	親子ヨーガ-火	2ヶ月～1歳半	14:00-14:45	6,800円	8回	9
54		キッズダンス-火	4才～未就学児	15:45-16:45	12,100円	11回	7
55		ジュニアダンス(入門)-火	小学生	17:00-18:00	12,100円	11回	5
56		ジュニアダンス(初中級)-火	小学生	18:15-19:15	12,100円	11回	4
57	水	キッズ運動教室-水	3才～未就学児	15:45-16:45	8,800円	8回	5
58		ジュニア運動教室-水	小学生	17:00-18:00	8,800円	8回	1
59	木	ベビーヨーガ&ママヨーガ-木	首すわり～1才3ヶ月	11:00-12:00	11,000円	10回	5
60		よちよち親子体操名人-土	1才～2才	9:30-10:30	11,000円	10回	14
61		わんぱく親子体操名人-土	3才～未就学児	10:45-11:45	11,000円	10回	20
62	土	キッズHIPHOP-土	4才～未就学児	13:00-14:00	13,200円	12回	0
63		ジュニアHIPHOP(入門)-土	小学生	14:15-15:15	13,200円	12回	0
64		ジュニアHIPHOP(初中級)-土	小学生	15:30-16:30	13,200円	12回	7
65	日	キッズチア-日	4才～未就学児	13:00-14:00	8,800円	8回	1

《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
82		幼児スイミング-月	4才～未就学児	15:30-16:20	9,680円	8回	0
83	月	小学生スイミングA-月	小学生	16:30-17:20	9,680円	8回	0
84		小学生スイミングB-月	小学生	17:30-18:20	9,680円	8回	0
85	火	幼児スイミング-火	4才～未就学児	15:00-15:50	10,890円	9回	0
86		幼児スイミング-土	4才～未就学児	15:30-16:20	8,470円	7回	0
87	土	小学生スイミングA-土	小学生	16:30-17:20	8,470円	7回	0
88		小学生スイミングB-土	小学生	17:30-18:20	8,470円	7回	0
89	月	キッズランポリン-月	4歳～小学2年	15:45-16:30	13,860円	9回	8
90		ジュニアランポリン-月	小学生	16:45-17:30	13,860円	9回	7
91		ジュニアK-POPダンス-火	小学生	17:15-18:15	9,900円	9回	5
92	水	キッズランポリン-水	4歳～小学2年	16:30-17:15	12,320円	8回	12
93		ジュニアランポリン-水	小学生	17:30-18:15	12,320円	8回	7
94	金	初めてのジュニアHIPHOP基礎金	小学生	16:30-17:30	12,100円	11回	13
95		ジュニアHIPHOP初中級-金	小学生	17:45-18:45	12,100円	11回	1
96		にこにこ親子体操-土	3才～未就学児	9:00-10:00	11,000円	10回	2
97	土	フィット&ダンスA-土	3才～未就学児	10:15-11:15	11,000円	10回	1
98		フィット&ダンスB-土	3才～未就学児	11:30-12:30	11,000円	10回	0

《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
125		キッズスイミング-木	3才～未就学児	15:30-16:30	10,890円	9回	0
126	木	キッズジュニアスイミング-木	年長～小学2年	16:30-17:30	10,890円	9回	0
127		ジュニアスイミング-木	小学生	17:30-18:30	10,890円	9回	7
128		キッズスイミング-土	3才～未就学児	13:00-14:00	9,680円	8回	0
129	土	キッズジュニアスイミング-土	年長～小学2年	14:00-15:00	9,680円	8回	0
130		ジュニアスイミング-土	小学生	15:00-16:00	9,680円	8回	6
131	月	キッズダンスHIPHOP-月	4才～未就学児	16:15-17:15	11,000円	10回	17
132		ジュニアダンスHIPHOP-月	小学生	17:30-18:30	11,000円	10回	10
133	火	テーマパークダンス-火	小学生	16:30-17:30	11,000円	10回	14
134	水	キッズ運動名人-水	3.5才～未就学児	16:15-17:15	8,800円	8回	5
135		ジュニア運動名人-水	小学生	17:30-18:30	8,800円	8回	10
136	土	わんぱく家族体操名人-土	3才～6才	9:45-10:45	12,100円	11回	4
137		ジュニア運動名人-土	小学生	13:00-14:00	12,100円	11回	4