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		ハウスダンス-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	13:30～14:30	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	45
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

≪奥戸総合ｽﾎﾟ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&ｱｸｱｴｸｻｻｲｽﾞ-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		ジャズダンスー火	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:奥戸総スポ体育館・温水プール館・水元総スポ

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
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	土	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		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

≪奥戸総合ｽﾎﾟ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	月	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		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	土	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		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	キッズトランポリン−月	4歳～小学2年	15:45−16:30	13,860円	9回	8
90		ジュニアトランポリン−月	小学生	16:45−17:30	13,860円	9回	7
91	水	ジュニアK−POPダンス−水	小学生	17:15−18:15	9,900円	9回	5
92		キッズトランポリン−水	4歳～小学2年	16:30−17:15	12,320円	8回	12
93		ジュニアトランポリン−水	小学生	17:30−18:15	12,320円	8回	7
94	金	初めてのｼﾞｭﾆｱ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	土	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		フィット&ダンスA−土	3才～未就学児	10:15−11:15	11,000円	10回	0
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	木	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		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	0
128	土	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		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	0
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