

# 第1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	18,150円	11回	10	
2		楽しいバドミントン(初中級)-月	10:30~11:50	18,150円	11回	13	
3		脂肪燃焼エアロビクス(初中級)-月	9:45~10:45	12,100円	11回	6	
4		かんたんピラティス-月	9:45~10:45	12,100円	11回	2	
5		ハウスタンス-月	12:15~13:15	12,100円	11回	12	
6		いきいき健康体操はつらつ-月	14:15~15:15	7,920円	12回	22	
7		ベーシックヨーガ-月	16:45~17:45	13,200円	12回	15	
8		シェイプ&リラックスヨーガ-月	18:40~19:40	13,200円	12回	3	
9		ZUMBA-月	19:50~20:50	13,200円	12回	7	
10	火	ヨーガ-火	9:45~10:45	13,200円	12回	2	
11		脂肪燃焼エアロ&ストレッチ-火	9:45~10:45	13,200円	12回	23	
12		肩こり腰痛改善教室-火	11:00~12:00	7,920円	12回	25	
13		かんたん筋トレ&ストレッチ-火	12:15~13:15	7,920円	12回	16	
14		姿勢改善ピラティス-火	12:15~13:15	13,200円	12回	14	
15		かんたんヨーガ-火	13:30~14:30	13,200円	12回	25	
16		ストレッチ&やさしいピラティス-火	18:40~19:40	13,200円	12回	23	
17		アロマヨーガ-火	19:50~20:50	13,200円	12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	15
19	骨盤ヨーガ-水		13:30~14:30	9,900円	9回	6	
20	24式太極拳-水		13:30~14:30	11,000円	10回	23	
21	ZUMBA-水		14:45~15:45	11,000円	10回	19	
22	機能改善エクササイズ-水		16:00~17:00	11,000円	10回	27	
23	マラソン教室-水		19:00~20:30	9,900円	9回	7	
24	クラシックバレエ-水		19:50~20:50	11,000円	10回	3	
25	木		フラダンス-木	9:45~10:45	14,300円	13回	26
26			モーニングヨーガ-木	9:45~10:45	14,300円	13回	10
27		ペルヴィスピラティス-木	12:15~13:15	14,300円	13回	12	
28		いきいき健康体操はつらつ-木	14:00~15:00	8,580円	13回	9	
29		HIPHOP-木	18:30~19:30	14,300円	13回	25	
30		リラックスヨーガ-木	18:45~19:45	14,300円	13回	4	
31		K-POPダンス-木	19:50~20:50	14,300円	13回	25	
32		クラシックバレエ-木	19:50~20:50	14,300円	13回	0	
33		金	やさしいステップ&ストレッチ-金	9:45~10:45	12,100円	11回	18
34	ZUMBA-金		12:15~13:15	14,300円	13回	5	
35	脂肪燃焼エアロビクス(初中級)-金		12:30~13:30	14,300円	13回	15	
36	いきいき健康体操ゆったり-金		14:15~15:15	8,580円	13回	5	
37	骨盤ヨーガ-金		14:30~15:30	14,300円	13回	12	
38	土	ペルヴィスピラティス-土	9:45~10:45	12,100円	11回	10	
39		アロマヨーガ-土	10:00~11:00	13,200円	12回	11	
40		ビューティーフラダンス-土	11:00~12:00	12,100円	11回	17	
41		クラシックバレエ-土(昼)	11:15~12:15	12,100円	11回	0	
42		リラクゼーションフローヨーガ-土	13:30~14:30	13,200円	12回	27	
43		クラシックバレエ-土(夜)	17:00~18:00	13,200円	12回	9	
44		Group Centergy 60-土	18:15~19:15	13,200円	12回	27	
45		日	マーシャルワークアウト-日	9:45~10:45	13,200円	12回	14
46			ボディケアヨーガ-日	9:45~10:45	12,100円	11回	11
47	BODY BALANCE 60-日		11:00~12:00	13,200円	12回	25	
48	美姿勢骨盤エクササイズ-日		10:55~11:55	12,100円	11回	9	
49	セルフメンテナンスヨーガ-日		15:00~16:00	9,900円	9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
65	月	水中ウォーキング-月	9:30~10:20	9,900円	10回	10
66		大人の水泳教室-月	14:00~15:00	11,000円	10回	14
67		成人スイミング初中級-月	19:00~20:00	12,100円	11回	6
68	金	水中ウォーキング-金	14:00~14:50	10,890円	11回	16
69		水中エクササイズ-金	15:00~15:50	12,100円	11回	16
70	土	はじめてのバタフライ-土	19:00~20:00	11,000円	10回	8
71	月	フラダンス中級-月	9:15~10:15	12,100円	11回	10
72		フラダンス初級-月	10:30~11:30	12,100円	11回	4
73	水	やさしいピラティス-水	10:30~11:30	9,900円	9回	3
74		ヨーガ-水	15:00~16:00	8,800円	8回	6
75		はじめてのK-POPダンス-水	18:30~19:30	9,900円	9回	9
76		はじめての大人トランポリン-水	15:30~16:20	8,800円	8回	14
77		大人のトランポリンA-水	19:00~19:50	8,800円	8回	3
78		大人のトランポリンB-水	20:00~20:50	8,800円	8回	4
79	木	やさしいピラティス-木	10:00~11:00	13,200円	12回	7
80	金	ヨーガ-金	10:00~11:00	13,200円	12回	12
81		リラックスヨーガ-金	19:15~20:15	13,200円	12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
101	月	成人水泳 初級-月	14:00~15:00	7,700円	7回	3
102		成人水泳 中級-月	15:00~16:00	7,700円	7回	4
103	火	アクアビクス&アクアエクササイズ-火	20:00~20:45	10,890円	11回	4
104	水	成人水泳 中級-水	18:45~19:45	11,000円	10回	6
105	木	水中ウォーキング-木	14:00~15:00	9,900円	10回	9
106		成人水泳 初級-木	18:45~19:45	11,000円	10回	8
107	月	シニア健康体操-月	9:30~11:00	7,260円	11回	25
108		やさしいフラダンス-月	9:45~10:45	12,100円	11回	22
109		姿勢改善ピラティス-月	11:00~12:00	12,100円	11回	12
110		Group Fight 60-月	19:30~20:30	12,100円	11回	29
111	火	毎日のヨーガ-火	9:30~10:30	11,000円	10回	21
112		ZUMBA-火	11:00~12:00	9,900円	9回	24
113		Group Centergy 60-火	18:45~19:45	11,000円	10回	28
114		クラシックバレエ-火	20:00~21:00	11,000円	10回	2
115	水	やさしいヨーガ-水	9:45~10:45	9,900円	9回	17
116		太極拳-水	10:45~11:45	9,900円	9回	28
117		やさしいエアロ&アロマストレッチ水	11:00~12:00	9,900円	9回	31
118	木	エンジョイ脂肪燃焼STEP-木	9:45~10:45	13,200円	12回	30
119		らくらくストレッチ-木	9:45~10:45	7,920円	12回	18
120		いきいき健康体操-木	11:00~12:00	7,920円	12回	18
121		セルフメンテナンスヨーガ-木	13:30~14:30	13,200円	12回	28
122	金	フラダンス-金	9:45~10:45	13,200円	12回	21
123		アロマヨーガ-金	11:15~12:15	13,200円	12回	24
124		リラックスヨーガ-金	19:50~20:50	13,200円	12回	29
125	土	ヨーガ-土	16:45~17:45	12,100円	11回	29

# 第1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
50	月	キッズ運動教室-月	3才～未就学児	15:45-16:45	13,200円	12回	4
51		ジュニア運動教室-月	小学生	17:00-18:00	13,200円	12回	3
52	火	親子ヨーガ-火	2ヶ月～1歳半	14:00-15:00	11,000円	10回	9
53		キッズダンス-火	4才～未就学児	15:45-16:45	13,200円	12回	11
54		ジュニアダンス(入門)-火	小学生	17:00-18:00	13,200円	12回	4
55		ジュニアダンス(初中級)-火	小学生	18:15-19:15	13,200円	12回	6
56	水	キッズ運動教室-水	3才～未就学児	15:45-16:45	11,000円	10回	7
57		ジュニア運動教室-水	小学生	17:00-18:00	11,000円	10回	1
58	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	13,200円	12回	9
59	土	よちよち親子体操名人-土	1才～2才	9:30-10:30	13,200円	12回	16
60		わんぱく親子体操名人-土	3才～未就学児	10:45-11:45	13,200円	12回	16
61		キッズHIPHOP-土	4才～未就学児	13:00-14:00	13,200円	12回	3
62		ジュニアHIPHOP(入門)-土	小学生	14:15-15:15	13,200円	12回	0
63		ジュニアHIPHOP(初中級)-土	小学生	15:30-16:30	13,200円	12回	2
64	日	キッズチア-日	4才～未就学児	13:00-14:00	12,100円	11回	8

《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	12,100円	10回	12
83	月	小学生スイミングA-月	小学生	16:30-17:20	13,310円	11回	17
84		小学生スイミングB-月	小学生	17:30-18:20	13,310円	11回	23
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	20
86		幼児スイミング-土	4才～未就学児	15:30-16:20	12,100円	10回	0
87	土	小学生スイミングA-土	小学生	16:30-17:20	12,100円	10回	0
88		小学生スイミングB-土	小学生	17:30-18:20	12,100円	10回	0
89	月	キッズトランポリン-月	4歳～小学2年	15:45-16:30	16,940円	11回	10
90		ジュニアトランポリン-月	小学生	16:45-17:30	16,940円	11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	10
92	水	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	15
93		ジュニアトランポリン-水	小学生	17:30-18:15	12,320円	8回	5
94	木	キッズ体操-木	3才～未就学児	16:00-17:00	12,100円	11回	7
95		ジュニア体操-木	小学生	17:15-18:15	12,100円	11回	0
96	金	ジュニアダンス-金	小学生	16:30-17:30	12,100円	11回	10
97		ジュニアHIPHOP初中級-金	小学生	17:45-18:45	12,100円	11回	2
98		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
99	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	0
100		フィット&ダンスB-土	3才～未就学児	11:30-12:30	11,000円	10回	6

《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
126		キッズスイミング-木	3才～未就学児	15:30-16:20	12,100円	10回	0
127	木	キッズジュニアスイミング-木	年長～小学2年	16:30-17:20	12,100円	10回	0
128		ジュニアスイミング-木	小学生	17:30-18:20	12,100円	10回	0
129		キッズスイミングA-土	3才～未就学児	13:00-13:50	9,680円	8回	4
130	土	キッズスイミングB-土	3才～未就学児	14:00-14:50	9,680円	8回	4
131		キッズジュニアスイミング-土	年長～小学2年	15:00-15:50	9,680円	8回	0
132		ジュニアスイミング-土	小学生	16:00-16:50	9,680円	8回	0
133	月	キッズダンスHIPHOP-月	4才～未就学児	16:15-17:15	12,100円	11回	19
134		ジュニアダンスHIPHOP-月	小学生	17:30-18:30	12,100円	11回	8
135	火	テーマパークダンス(低学年)火	小学1～3年生	16:15-17:15	11,000円	10回	17
136		テーマパークダンス(高学年)火	小学4～6年生	17:30-18:30	11,000円	10回	16
137	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	4
138		ジュニア運動名人-水	小学生	17:30-18:30	9,900円	9回	7
139	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	9
140		ジュニア運動名人-土	小学生	13:00-14:00	12,100円	11回	6