

各種成人スポーツ教室

参加要項

入会申込受付中！ 月初より始められます。1回体験あります。お申込みなど詳細はフロントまで。

開催曜日	クラス名	内容	場所	時間	対象	持ち物
月曜日	卓球	〈初級者〉 基礎打ちができる方で、ツッツキや攻撃など、簡単なゲームができる様に練習するクラス。	アリーナ	13:05～15:00	卓球経験のある方	ラケット・室内シューズ 運動できる服装 タオル 水分補給用の飲み物
	卓球	〈初級ステップアップ〉 初級よりさらにステップアップして試合をしてみたい方や、より技術アップを目指して練習するクラス。		15:00～16:55	卓球経験のある方 初級クラスを受講したことのある方	
	Body Make ★★☆	ヨガのポーズにより柔軟性を深め、バランス力を強化します。 またピラティスの動きも取り入れ筋力アップも目指していくクラスです。	会議室	12:50～13:40	一般 (20歳以上)	運動できる服装 タオル 水分補給用の飲み物
	アンチエイジングヨガ ★★☆	呼吸を使い、骨盤の血流の流れを良くすることで姿勢改善、リラクセス効果があります。 インナーマッスルも鍛えることができます。	会議室	19:10～20:10	一般 (20歳以上)	運動できる服装 タオル 水分補給用の飲み物
水曜日	バドミントン ★★☆	初級者対象の教室です。初めての方でも受講していただけます。 バドミントンを通して楽しく健康になりましょう。	アリーナ	11:05～12:50	一般 (20歳以上)	ラケット・室内シューズ 運動できる服装 タオル 水分補給用の飲み物
	ピラティス ★★☆	ピラティスとは、リハビリを目的としたことから始まり、 体幹を鍛えたり、姿勢改善、身体の不調改善に効果があります。 心身ともにスッキリすることができます。	会議室	10:00～11:00	一般 (20歳以上)	運動できる服装 タオル 水分補給用の飲み物
	アンチエイジングヨガ ★★☆	呼吸を使い、骨盤の血流の流れを良くすることで姿勢改善、リラクセス効果があります。 インナーマッスルも鍛えることができます。	会議室	11:10～12:10	一般 (20歳以上)	運動できる服装 タオル 水分補給用の飲み物
	美姿勢ピラティス ★★☆	正しい骨格の位置を意識しながら動くので姿勢改善・柔軟性を高め、内側の筋力強化の効果が期待できます。	会議室	12:30～13:30	一般 (20歳以上)	運動できる服装 タオル 水分補給用の飲み物
				13:45～14:45		
コンディショニング エクササイズ ★☆☆	コンディショニングトレーニングでは筋肉をただ鍛えるのではなく、 やわらかくて弾力のあるしなやかな筋肉に調整します。トレーニング によってよい体調や姿勢を維持できると疲労が蓄積しにくくなり、 健康で活動的な生活を維持することにつながります。	会議室	19:10～20:10	一般 (20歳以上)	運動できる服装 タオル 水分補給用の飲み物	
木曜日	卓球	〈初心者〉 ラケットの種類、持ち方から基礎打ちを練習するクラス。	アリーナ	13:05～15:00	卓球経験のない方	ラケット・室内シューズ 運動できる服装 タオル 水分補給用の飲み物
	卓球	〈初級者〉 基礎打ちができる方で、ツッツキや攻撃など、簡単なゲームができる様に練習するクラス。		15:00～16:55	卓球経験のある方	
	Body Make ★★☆	ヨガのポーズにより柔軟性を深め、バランス力を強化します。 またピラティスの動きも取り入れ筋力アップも目指していくクラスです。	会議室	13:00～13:50	一般 (20歳以上)	運動できる服装 タオル 水分補給用の飲み物
	リラックスヨガ ★☆☆	動作・呼吸・意識の調和により、身体のリラックスと柔軟性を目的としたクラスです。	会議室	14:00～14:50	一般 (20歳以上)	運動できる服装 タオル 水分補給用の飲み物
	ヨガ ★☆☆	ヨガの基本的なポーズを中心とし、筋肉強化、柔軟性を高め、 リラックス効果のあるクラスです。	会議室	19:10～20:10	一般 (20歳以上)	運動できる服装 タオル 水分補給用の飲み物
金曜日	卓球	〈初心者〉 ラケットの種類、持ち方から基礎打ちを練習するクラス。	アリーナ	13:05～15:00	卓球経験のない方	ラケット・室内シューズ 運動できる服装 タオル 水分補給用の飲み物
	卓球	〈初級者〉 基礎打ちができる方で、ツッツキや攻撃など、簡単なゲームができる様に練習するクラス。		15:00～16:55	卓球経験のある方	
	ハワイアンフラ ★★☆	ハワイアンミュージックに合わせてハワイ文化のフラを愉しく学ぶことが出来ます。ゆったりとした動きで心身ともに健康になるクラスです。	会議室	11:10～12:10	一般 (20歳以上)	運動できる服装 タオル 水分補給用の飲み物
	ヨガ ★☆☆	ヨガの基本的なポーズを中心とし、筋肉強化、柔軟性を高め、 リラックス効果のあるクラスです。	会議室	19:10～20:10	一般 (20歳以上)	運動できる服装 タオル 水分補給用の飲み物
土曜日	グループ・コアトレーニング ★☆☆	パフォーマンスアップ、けが予防に欠かせない体幹。 肩こりや腰痛などの予防にも、体幹トレーニングがおすすめです。	会議室	19:10～20:10	一般 (20歳以上)	運動できる服装 タオル 水分補給用の飲み物

★マークは、教室の強度を表しております。 1個 → 初心者向け・2個 → やさしめ・3個 → 普通

入会に必要なもの：① 1-2カ月分の月会費 ② キャッシュカード 又は クレジットカード ③ お認印

入会申込は、随時受付しております。