

No.	教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	参加料	内容
1	上級者卓球 (月曜日)	春	4月12日～7月5日	月	10:00～12:00	7回	15歳以上 (中学生は除く)	30名	4,600円	基本技術の応用クラスです。ワンポイントアドバイスでさらなる上達を目指します。
		秋	9月6日～12月13日			10回			6,600円	
		冬	1月17日～3月14日			7回			4,600円	
2	中級者卓球	春	4月12日～7月5日	月	13:00～15:00	7回	15歳以上 (中学生は除く)	30名	4,600円	基本的な動作ができ、さらに上達を目指す方のクラスです。ワンポイントアドバイスで上達を目指します。
		秋	9月6日～12月13日			10回			6,600円	
		冬	1月17日～3月14日			7回			4,600円	
3	初級者卓球	春	4月13日～7月6日	火	10:00～12:00	10回	15歳以上 (中学生は除く)	30名	6,600円	基本動作の練習を行いながら、仲良く楽しくレベルアップを目指します。
		秋	9月14日～12月14日			10回			6,600円	
		冬	1月11日～3月15日			10回			6,600円	
4	いきいき健康	春	4月15日～7月1日	木	13:30～14:50	10回	45歳以上	50名	2,800円	高齢者向けの、やさしい強度で運動を行います。分かりやすい内容なので、運動が苦手な方でも安心してご参加いただけます。健康の維持に最適な教室です。
		秋	9月16日～12月2日			10回			2,800円	
		冬	1月13日～3月17日			10回			2,800円	
5	健幸サポート トレーニング	春	4月9日～7月2日	金	9:30～10:40	9回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	2,500円	ストレッチ・筋力トレーニング・ウォーキングを行い、健康寿命を延ばすための健幸づくりをサポートします。
		秋	9月10日～12月10日			10回			2,800円	
		冬	1月14日～3月18日			10回			2,800円	
6	上級者卓球 (金曜日)	春	4月9日～7月2日	金	10:00～12:00	9回	15歳以上 (中学生は除く)	30名	5,900円	基本技術の応用クラスです。ワンポイントアドバイスでさらなる上達を目指します。
		秋	9月10日～12月10日			10回			6,600円	
		冬	1月14日～3月18日			10回			6,600円	
7	初心者入門 バウンドテニス	春	4月9日～7月2日	金	13:00～15:00	9回	15歳以上 (中学生は除く)	30名	5,900円	ラケットの握り方から、基本的なラケット操作の練習を行います。試合ができるまでを目指します。
		秋	9月10日～12月10日			10回			6,600円	
		冬	1月14日～3月18日			10回			6,600円	
8	カラダにやさしいヨガ	春	4月13日～7月6日	火	18:40～19:40	10回	15歳以上 (中学生は除く)	40名	4,400円	筋肉を気持ちよく伸ばしたり、関節の柔軟性を向上させます。初心者の方も気軽に参加できます。
		秋	9月7日～12月14日			10回			4,400円	
		冬	1月11日～3月15日			10回			4,400円	
9	ヨガ (午前)	春	4月14日～6月30日	水	10:00～11:00	10回	15歳以上 (中学生は除く)	50名	4,400円	様々なポーズを呼吸に合わせて流れるように行うヨガの基本クラス。
		秋	9月8日～12月8日			10回			4,400円	
		冬	1月12日～3月23日			10回			4,400円	
10	ソフト エアロビクス	春	4月14日～6月30日	水	13:15～14:15	10回	15歳以上 (中学生は除く)	60名	4,400円	難易度、運動強度の低い(ローインパクト)エアロビクスダンスで日頃の運動不足の解消とストレスを分散しましょう。
		秋	9月8日～12月8日			10回			4,400円	
		冬	1月12日～3月23日			10回			4,400円	

No.	教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	参加料	内容		
11	キッズホップ	春	4月14日～6月30日	水	16:45 ～ 17:45	10回	小学生	30名	3,300円	小学生対象にヒップホップを中心としたダンスを楽しみリズム感を養います。		
		秋	9月8日～12月8日			10回			3,300円			
		冬	1月12日～3月23日			10回			3,300円			
12	ヨガ (夜)	春	4月14日～6月30日		水	18:40 ～ 19:40	10回	15歳以上 (中学生は除く)	40名	4,400円	様々なポーズを呼吸に合わせて流れるように行うヨガの基本クラス。	
		秋	9月8日～12月8日				10回			4,400円		
		冬	1月12日～3月23日				10回			4,400円		
13	ボクシング エクササイズ (夜)	春	4月14日～6月30日			水	20:00 ～ 21:00	10回	15歳以上 (中学生は除く)	40名	4,400円	音楽に合わせてパンチをします。日頃のストレス発散にはオススメです。
		秋	9月8日～12月8日					10回			4,400円	
		冬	1月12日～3月23日					10回			4,400円	
14	エアロビクス (午前)	春	4月8日～6月24日	木			10:00 ～ 11:00	10回	15歳以上 (中学生は除く)	50名	4,400円	インストラクターの明るい声と音楽に合わせて楽しくからだを動かす有酸素運動です。心肺機能を高め、脂肪の燃焼・代謝効果があります。
		秋	9月9日～12月16日					10回			4,400円	
		冬	1月13日～3月24日					8回			4,400円	
15	ラテン健康ダンス	春	4月8日～6月24日		木		11:30 ～ 12:30	10回	15歳以上 (中学生は除く)	40名	4,400円	明るく陽気なラテンの曲に合わせてステップを踏みながら、お腹やウエスト周りを効果的に絞り込むダンスエクササイズです。
		秋	9月9日～12月16日					10回			4,400円	
		冬	1月13日～3月24日					9回			4,400円	
16	太極拳	春夏	4月12日～7月5日			月	9:30 ～ 11:00	8回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	3,100円	奥が深い太極拳に触れながら継続してからだを動かし健康づくりに役立てましょう。
		秋冬	9月13日～3月7日					16回			6,200円	
17	ベーシックステップ (初級者向け)	春	4月12日～7月5日				月	11:30 ～ 12:30	8回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	4,400円
		秋	9月13日～12月13日	10回					5,500円			
		冬	1月17日～3月14日	7回					3,900円			
18	骨盤調整 エクササイズ	春	4月12日～7月5日	月				13:30 ～ 14:30	8回	15歳以上 (中学生は除く)	20名	4,400円
		秋	9月13日～12月13日		10回				5,500円			
		冬	1月17日～3月14日		7回				3,900円			
19	骨盤リセット	春	4月12日～7月5日		月			19:30 ～ 20:30	8回	15歳以上 (中学生は除く)	20名	4,400円
		秋	9月13日～12月13日			10回			5,500円			
		冬	1月17日～3月14日			7回			3,900円			
20	フラダンス (午前)	春	4月13日～7月6日			火	11:30 ～ 12:30	10回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	5,500円	ハワイの伝統舞踊。楽しみながら踊りを練習するコース型スクール。
		秋	9月14日～12月7日					10回			5,500円	
		冬	1月11日～3月15日					10回			5,500円	

No.	教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	参加料	内容		
21	東スポ運動塾 (小学1・2年生)	春	4月13日～7月6日	火	16:45 ～ 17:30	10回	小学校 1・2年生	20名	5,500円	鉄棒やマット運動を通じ、 運動感覚を養います。また 逆上がりの習得を目指 します。		
		秋	9月14日～12月7日			10回			5,500円			
		冬	1月11日～3月15日			10回			5,500円			
22	東スポ運動塾 (小学3～5年生)	春	4月13日～7月6日		水	17:35 ～ 18:25	10回	小学校 3～5年生	20名	5,500円	鉄棒やマット運動を通じ、 運動感覚を養います。また 逆上がりの習得を目指 します。	
		秋	9月14日～12月7日				10回			5,500円		
		冬	1月11日～3月15日				10回			5,500円		
23	ピラティス (夜)	春	4月13日～7月6日			木	18:45 ～ 19:45	10回	15歳以上 (中学生は除く)	20名	5,500円	胸式呼吸でゆったりとした 様々な動作を行います。 からだの奥深くにある筋 肉(コア)を動かし、健康 的でしなやかなからだを 手に入れましょう。
		秋	9月14日～12月7日					10回			5,500円	
		冬	1月11日～3月15日					10回			5,500円	
24	からだ リセットヨガ	春	4月13日～7月6日	水			20:00 ～ 21:00	10回	15歳以上 (中学生は除く)	20名	5,500円	簡単なヨガのポーズを行 い、知らず知らずのうちに 溜め込んでいる疲れやス トレスをリセットさせましょ う。
		秋	9月14日～12月7日					10回			5,500円	
		冬	1月11日～3月15日					10回			5,500円	
25	からだ調整 エクササイズ	春	4月21日～6月30日		水		10:00 ～ 11:00	10回	15歳以上 (中学生は除く)	20名	5,500円	ご自身の身体の癖を調整 し、動きやすい身体を取り 戻すためのエクササイズ を行います。
		秋	9月15日～12月1日					10回			5,500円	
		冬	1月12日～3月23日					10回			5,500円	
26	背骨 コンディショニング	春	4月21日～6月30日			水	11:30 ～ 12:30	10回	15歳以上 (中学生は除く)	20名	5,500円	誰でも出来る簡単な動き で背骨の歪みを整え、心 身の不調を改善するプロ グラムです。
		秋	9月15日～12月1日					10回			5,500円	
		冬	1月12日～3月23日					10回			5,500円	
27	バレトン ソール・シンセシス	春	4月21日～7月7日	木			13:00 ～ 13:45	9回	15歳以上 (中学生は除く)	20名	5,000円	3つの要素(フィットネス、 バレエ、ヨガ)を組み合わ せた動きで体幹を鍛えな がら、柔軟性もアップ!!し なやかに美しいからだを 目指します。
		秋	9月15日～12月1日					10回			5,500円	
		冬	1月12日～3月23日					10回			5,500円	
28	身体ほぐほぐ ストレッチヨガ	春	4月15日～6月24日		木		10:15 ～ 11:15	10回	15歳以上 (中学生は除く)	20名	5,500円	ゆったりとしたストレッチ や動きで身体の歪みを改 善させ、柔軟性などを高 めていきます。
		秋	9月16日～12月2日					10回			5,500円	
		冬	1月13日～3月17日					10回			5,500円	
29	ヨガ&ピラティス	春	4月15日～6月24日			木	11:30 ～ 12:30	10回	15歳以上 (中学生は除く)	20名	5,500円	ピラティスとヨガを組み合 わせて行うエクササイズ です。
		秋	9月16日～12月2日					10回			5,500円	
		冬	1月13日～3月17日					10回			5,500円	
30	木曜フラダンス (夜)	春	4月15日～7月1日	木			19:30 ～ 20:30	10回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	5,500円	ハワイの伝統舞踊。楽し みながら踊りを練習する コース型スクール。
		秋	9月16日～12月2日					10回			5,500円	
		冬	1月13日～3月17日					10回			5,500円	

No.	教室名	期	期間				曜日	時間	回数	対象	定員	参加料	内容
31	ピラティス (午前)	春	4	月	16	日	～	6	月	25	日	5,500 円	胸式呼吸でゆったりとした様々な動作を行います。からだの奥深くにある筋肉(コア)を動かして、健康的でしなやかなからだを手に入れましょう。
		秋	9	月	17	日	～	12	月	17	日		
		冬	1	月	14	日	～	3	月	18	日		
32	ゆったり健康	春	4	月	16	日	～	6	月	25	日	1,800 円	主に椅子に座って出来るゆったりリビクスという有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせた運動を行います。
		秋	9	月	17	日	～	12	月	17	日		
		冬	1	月	14	日	～	3	月	18	日		
33	金曜フラダンス (夜)	春	4	月	16	日	～	6	月	25	日	5,500 円	ハワイの伝統舞踊。楽しみながら踊りを練習するコース型スクール。
		秋	9	月	17	日	～	12	月	17	日		
		冬	1	月	14	日	～	3	月	18	日		
34	タヒチアダンス	春	4	月	16	日	～	6	月	25	日	5,500 円	タヒチの伝統舞踊。ウエスト、お腹に効果的な運動を行うコース型スクール。
		秋	9	月	17	日	～	12	月	17	日		
		冬	1	月	14	日	～	3	月	18	日		
35	英語 de 親子ヨガ	春①	4	月	14	日	～	5	月	19	日	3,300 円	1歳以上の未就学児と一緒に参加できる親子向けのヨガ教室です。英語を使用しながら楽しくからだを動かします。
		春②	6	月	2	日	～	6	月	30	日		
		秋①	9	月	8	日	～	10	月	13	日		
		秋②	11	月	10	日	～	12	月	8	日		
		冬①	1	月	12	日	～	2	月	9	日		
		冬②	2	月	16	日	～	3	月	23	日		
36	健康倶楽部	春夏	4	月	6	日	～	6	月	29	日	16,500円 入場料(1回) 大人250円 65歳以上100円	生活習慣病予備軍の方を対象に、医療機関と連携して効果的な運動指導を行う。
		秋冬	10	月	5	日	～	12	月	28	日		
37	トレーニング 入門講習会	通年	曜日・時間は月毎に変更						週1回	15歳以上 (中学生は除く)	3名	入場料(1回) 大人250円 65歳以上100円	トレーニングマシンの使い方や、その人にあったトレーニングメニューの提供をします。
38	体力測定	通年	曜日・時間は月毎に変更						週1回	15歳以上 (中学生は除く)	3名	入場料(1回) 大人250円 65歳以上100円	筋力・柔軟性・持久力などを測定し評価します。

No.	イベント・大会名				日程	時間	対象	定員	参加料	内容						
1	ズンバ	春	4	月	14	日	～	6	月	23	日	5 回	15歳以上 (中学生は除く)	60名	各回 500 円	ストレス発散に最適なラテンのリズムに合わせたダンスエクササイズ。
		秋	9	月	8	日	～	12	月	8	日					
		冬	1	月	12	日	～	3	月	23	日					