

No.	教室名	期	参加料	内容	参加者数	延参加者数
1	上級者卓球 (月曜日)	春	6,600 円	基本技術の応用クラスです。フンポイントアドバイスでさらなる上達を目指します。	25	227
		秋	5,900 円		28	210
		冬	4,600 円		30	173
2	中級者卓球	春	6,600 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。フンポイントアドバイスで上達を目指します。	18	139
		秋	5,900 円		30	208
		冬	4,600 円		21	112
3	初級者卓球	春	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しましょう！	13	110
		秋	6,600 円		0	0
		冬	6,600 円		6	53
4	いきいき健康	春	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。	36	287
		秋	2,800 円		39	301
		冬	2,800 円		36	279
5	健幸サポート フォローアップ	春	2,800 円	ストレッチ・筋カトレーニング・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。	16	118
		秋	2,800 円		21	160
		冬	2,800 円		22	179
6	上級者卓球 (金曜日)	春	6,600 円	基本技術の応用クラスです。フンポイントアドバイスでさらなる上達を目指します。	20	165
		秋	6,600 円		18	143
		冬	6,600 円		17	144
7	初心者入門 バウンドテニス	春	6,600 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。	28	206
		秋	6,600 円		21	179
		冬	6,600 円		28	211
8	カラダにやさしいヨガ	春	3,500 円	タイに伝わるヨガエクササイズです。からだのゆがみを矯正、リンパの流れや血行促進、筋肉のコリをほぐしたり関節の柔軟性を向上します。	23	75
		秋	4,400 円		21	127
		冬	3,500 円		10	54
9	エアロビクス (夜)	春	3,500 円	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。ヨガの基本を練習できます。	11	43
		秋	4,400 円		24	102
		冬	3,500 円		23	69
10	ヨガ (午前)	春	3,500 円	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。ヨガの基本を練習できます。	49	324
		秋	4,400 円		67	422
		冬	3,500 円		53	292

No.	教室名	期	参加料	内容	参加者数	延参加者数
11	ソフト エアロビクス	春	3,500 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発 散しましょう。	59	362
		秋	4,400 円		48	408
		冬	3,500 円		57	356
12	脂肪燃焼プログラム ～Burning up～	春	3,500 円	脂肪燃焼しやすい体を作る ためのHIITトレーニング プログラム入門編	21	101
		秋	4,400 円		12	71
		冬	4,000 円		10	53
13	キッズホップ	春	2,600 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。	26	171
		秋	3,300 円		10	90
		冬	2,600 円		5	34
14	ヨガ (夜)	春	3,500 円	様々なポーズを呼吸のリ ズムに合わせて、流れる ように行います。ヨガの基 本を練習できます。	23	124
		秋	4,400 円		35	199
		冬	3,500 円		17	81
15	ボクシング エクササイズ (夜)	春	3,500 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。	38	208
		秋	4,400 円		38	267
		冬	3,500 円		28	153
16	脂肪燃焼プログラム ～Burning up～	春	3,500 円	脂肪燃焼しやすい体を作る ためのHIITトレーニング プログラム入門編	24	77
		秋	4,400 円		16	77
		冬	4,000 円		13	50
17	ラテン健康ダンス	春	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。	24	82
		秋	4,400 円		26	142
		冬	4,000 円		25	139
18	太極拳	春夏	3,900 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。	25	227
		秋冬	6,200 円		33	243
19	ベーシックステップ (初級者向け)	春	5,500 円	ステップ台と呼ばれる踏 み台を使って、音楽に合 わせながらからだに無理 な負荷をかけずに昇降運 動を行うエクササイズで す。	26	170
		秋	5,000 円		26	173
		冬	3,900 円		17	104
20	骨盤調整 エクササイズ	春	5,500 円	骨盤がゆがみにくいから だづくりを目的とした筋 力・バランスのトレーニ ングをおこないます。	17	102
		秋	4,400 円		12	56
		冬	3,900 円		7	42

No.	教室名	期	参加料	内容	参加者数	延参加者数
21	骨盤リセット	春	5,500 円	骨盤・背中まわりの筋肉をゆっくり動かしながら、ゆがみを調整していきます。骨盤をリセットし健康的なからだ作りを目指しましょう。	19	150
		秋	5,000 円		19	128
		冬	3,900 円		17	86
22	フラダンス (午前)	春	5,500 円	年齢に関係なく、ハワイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かさせます。	20	180
		秋	5,500 円		25	186
		冬	5,500 円		20	173
23	ピラティス (夜)	春	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。	19	149
		秋	5,500 円		25	141
		冬	5,500 円		23	159
24	フローヨガ	春	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。	17	122
		秋	5,500 円		13	69
		冬	5,500 円		10	75
25	からだ調整 エクササイズ	春	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。	15	116
		秋	5,500 円		14	111
		冬	5,500 円		16	95
26	背骨 コンディショニング	春	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。	21	129
		秋	5,500 円		17	99
		冬	5,500 円		15	85
27	バレトン ソール・シンセシス	春	5,500 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!!しなやかで美しいからだを目指します。	23	117
		秋	5,500 円		16	108
		冬	5,500 円		17	104
27	リンパケア ストレッチ	春	5,500 円	「リンパを活性化すること」等にこだわった独自のセルフ美容整体メソッドです。	11	76
		秋	5,500 円		13	81
		冬	5,500 円		19	76
29	身体ほぐほぐ ストレッチヨガ	春	5,500 円	ボール・テニスボールを使い身体の歪みや柔軟性を高める運動プログラム	28	113
		秋	5,500 円		19	141
		冬	5,500 円		14	119
30	ヨガ&ピラティス	春	5,500 円	ヨガとピラティスを組み合わせて行うエクササイズ	19	142
		秋	5,500 円		19	129
		冬	5,500 円		17	131

No.	教室名	期	参加料	内容	参加者数	延参加者数
31	木曜フラダンス (夜)	春	5,500 円	年齢に関係なく、ハワイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かさせます。	9	74
		秋	5,500 円		8	71
		冬	5,500 円		6	53
32	ピラティス (午前)	春	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。	21	156
		秋	5,500 円		25	185
		冬	5,500 円		27	195
33	ゆったり健康	春	2,200 円	主に椅子に座って出来るゆったりピクスという有酸素運動と筋カトレーニングを組み合わせた運動を行います。	20	170
		秋	2,200 円		17	127
		冬	2,200 円		27	136
34	金曜フラダンス (夜)	春	5,500 円	年齢に関係なく、ハワイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かさせます。	12	105
		秋	4,400 円		16	80
		冬	4,400 円		7	46
35	タヒチアダンス	春	5,500 円	ウエスト、おなか、背中に効果的な運動です。基礎代謝アップのインナーマッスルも楽しく鍛えられます。	12	77
		秋	4,400 円		18	71
		冬	4,400 円		11	33
36	ヨガ(午前) 短期コース	夏	2,600 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。夏期短期コース。	20	69
37	健康倶楽部	春夏	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。	5	54
		秋冬			4	37
38	トレーニング 入門講習会	通年	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。	32	
39	体力測定	通年	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。	53	
40	ズンバ	春	各回 500 円	ラテンのリズムに合わせてダンスを行います。ストレス発散できますよ！	166	
		秋	各回 500 円		159	
		冬	各回 500 円		100	
41	夏休みだよ！ わくわくスポーツタイム	夏	各回 300 円	楽しく体を動かすスポーツレクリエーションプログラム	55	