

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	8	日	~	7	月	1	日	月	10:00 ~ 12:00	7回	15歳以上 (中学生は除く)	30名	5,000円	基本技術のさらなる応用 を図るコース型スクール
		秋	9	月	9	日	~	12	月	9	日		8回	5,700円				
		冬	2	月	3	日	~	3	月	10	日		5回	3,600円				
2	中級者卓球	春	4	月	8	日	~	7	月	1	日	月	13:00 ~ 15:00	7回	15歳以上 (中学生は除く)	30名	5,000円	基本的な動作ができ、さら に上達を目指すコース型 スクール
		秋	9	月	9	日	~	12	月	9	日		8回	5,700円				
		冬	2	月	3	日	~	3	月	10	日		5回	3,600円				
3	初級者卓球	春	4	月	9	日	~	6	月	11	日	火	10:00 ~ 12:00	10回	15歳以上 (中学生は除く)	30名	7,200円	基本動作の練習を行う コース型スクール
		秋	9	月	10	日	~	11	月	12	日		9回	6,400円				
		冬	1	月	7	日	~	3	月	11	日		8回	5,700円				
4	いきいき健康	春	4	月	11	日	~	6	月	20	日	木	13:30 ~ 14:30	8回	45歳以上	50名	2,400円	各回により内容が変わ る、やさしい強度の運動 教室
		秋	9	月	12	日	~	11	月	14	日		9回	2,700円				
		冬	1	月	9	日	~	2	月	27	日		8回	2,400円				
5	健幸サポート トレーニング	春	4	月	12	日	~	6	月	21	日	金	9:40 ~ 10:40	7回	15歳以上 (中学生は除く)	30名	2,100円	毎回、筋力トレーニングと ウォーキングを実施する 運動プログラム
		秋	9	月	13	日	~	11	月	15	日		8回	2,400円				
		冬	1	月	10	日	~	3	月	7	日		9回	2,700円				
6	上級者卓球 (金曜日)	春	4	月	12	日	~	6	月	21	日	金	10:00 ~ 12:00	7回	15歳以上 (中学生は除く)	30名	5,000円	基本技術のさらなる応用 を図るコース型スクール
		秋	9	月	13	日	~	12	月	6	日		8回	5,700円				
		冬	1	月	10	日	~	2	月	21	日		7回	5,000円				
7	初心者入門 バウンドテニス	春	4	月	12	日	~	6	月	21	日	金	13:00 ~ 15:00	7回	15歳以上 (中学生は除く)	40名	5,000円	全くの初心者から対応の コース型スクール
		秋	9	月	13	日	~	11	月	29	日		8回	5,700円				
		冬	1	月	10	日	~	3	月	14	日		7回	5,000円				
8	はじめてエアロ	春	4	月	9	日	~	6	月	25	日	火	18:45 ~ 19:45	9回	15歳以上 (中学生は除く)	60名	4,300円	音楽に合わせて楽しく体を 動かす有酸素運動
		秋	9	月	10	日	~	11	月	12	日		9回	4,300円				
		冬	1	月	7	日	~	3	月	4	日		7回	3,300円				
9	カラダにやさしいヨガ	春	4	月	9	日	~	6	月	25	日	火	21:00 ~ 19:45	9回	15歳以上 (中学生は除く)	60名	4,300円	筋肉を気持ちよく伸ばし関 節の柔軟性向上を図る、 やさしいヨガ
		秋	9	月	10	日	~	11	月	12	日		9回	4,300円				
		冬	1	月	7	日	~	3	月	4	日		7回	3,300円				
10	ヨガ (午前)	春	4	月	10	日	~	6	月	26	日	水	10:00 ~ 11:00	8回	15歳以上 (中学生は除く)	60名	4,300円	様々なポーズを呼吸に合 わせ流れるように行うヨガ の基本クラス。
		秋	9	月	11	日	~	11	月	13	日		9回	4,300円				
		冬	1	月	8	日	~	3	月	5	日		8回	3,800円				

No.	教室名	期	期間	曜日	時間	8	対象	定員	参加料	内容
11	ズンバ	春	4月10日～6月26日	水	11:30 ～ 12:15	6回	15歳以上 (中学生は除く)	60名	2,800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11日～11月13日			9回			4,300円	
		冬	1月8日～3月5日			8回			3,800円	
12	ソフト エアロビクス	春	4月10日～6月26日	水	13:15 ～ 14:15	9回	15歳以上 (中学生は除く)	70名	4,300円	難易度、運動強度の低い(ローインパクト)有酸素運動
		秋	9月11日～11月13日			9回			4,300円	
		冬	1月8日～3月5日			8回			3,800円	
13	キッズホップ	春	4月10日～6月26日	水	16:45 ～ 17:45	9回	小学生	40名	3,200円	小学生対象のヒップホップを中心としたダンス
		秋	9月11日～11月13日			9回			3,200円	
		冬	1月8日～3月5日			9回			3,200円	
14	ヨガ (夜)	春	4月10日～7月3日	水	18:40 ～ 19:40	9回	15歳以上 (中学生は除く)	60名	4,300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11日～11月13日			9回			4,300円	
		冬	1月8日～3月5日			9回			4,300円	
15	ボクシング エクササイズ (夜)	春	4月10日～6月26日	水	20:00 ～ 21:00	9回	15歳以上 (中学生は除く)	60名	4,300円	格闘技の要素を含んだ有酸素運動
		秋	9月11日～11月13日			9回			4,300円	
		冬	1月8日～3月5日			9回			4,300円	
16	太極拳(木)	春夏	4月11日～7月11日	月	9:30 ～ 11:00	11回	15歳以上 (中学生は除く)	50名	3,900円	24式太極拳の基本技術(入門レベル)を練習するコース型スクール
		秋冬	9月12日～2月20日			20回			7,200円	
17	ラテン健康ダンス	春	4月11日～6月27日	木	11:30 ～ 12:30	8回	15歳以上 (中学生は除く)	40名	3,800円	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
		秋	9月12日～11月14日			9回			4,300円	
		冬	1月9日～2月27日			8回			3,800円	
18	太極拳(月)	春夏	4月8日～7月1日	月	9:30 ～ 11:00	7回	15歳以上 (中学生は除く)	30名	2,900円	24式太極拳の基本技術(入門レベル)を練習するコース型スクール
		秋冬	9月9日～3月3日			13回			5,400円	
19	ベーシックステップ (初級者向け)	春	4月8日～7月1日	月	11:30 ～ 12:30	7回	15歳以上 (中学生は除く)	30名	4,200円	ステップ台と呼ばれる踏み台を使った有酸素運動
		秋	9月9日～12月9日			8回			4,800円	
		冬	1月6日～3月10日			6回			3,600円	
20	骨盤調整 エクササイズ	春	4月8日～7月1日	月	13:00 ～ 14:00	7回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	4,200円	骨盤が歪みにくい身体作りを目的としたエクササイズ
		秋	9月9日～12月9日			8回			4,800円	
		冬	1月6日～3月10日			6回			3,600円	

No.	教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	参加料	内容
21	骨盤リセット	春	4月10日～7月1日	月	19:30 ～ 20:30	7回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	4,200円	骨盤・背中まわりの筋肉をゆっくり動かし、歪みを調整するエクササイズ
		秋	9月11日～12月9日			8回			4,800円	
		冬	1月15日～3月10日			5回			3,000円	
22	フラダンス (午前)	春	4月9日～6月11日	火	11:30 ～ 12:30	9回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	5,400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10日～11月12日			9回			5,400円	
		冬	1月7日～3月11日			8回			4,800円	
23	ピラティス (夜)	春	4月9日～6月11日	火	18:45 ～ 19:45	9回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	5,400円	胸式呼吸でゆったりとした様々な動作を行うインターマッスルトレーニング
		秋	9月10日～11月19日			10回			6,000円	
		冬	1月7日～3月11日			8回			4,800円	
24	脂肪燃焼プログラム ～Burning up～	春	4月9日～6月11日	木	20:00 ～ 21:00	9回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	5,400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
		秋	9月10日～11月19日			10回			6,000円	
		冬	1月7日～3月11日			8回			4,800円	
25	からだ調整 エクササイズ	春	4月10日～6月19日	水	10:00 ～ 11:00	10回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	6,000円	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
		秋	9月11日～11月13日			9回			5,400円	
		冬	1月8日～3月5日			9回			5,400円	
26	背骨 コンディショニング	春	4月10日～6月19日	水	11:30 ～ 12:30	10回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	6,000円	背骨の歪みを整え、心身の不調を改善する運動プログラム
		秋	9月11日～11月13日			9回			5,400円	
		冬	1月8日～3月5日			9回			5,400円	
27	バレトン ソール・シンセシス	春	4月10日～6月19日	水	13:00 ～ 13:45	9回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	5,400円	3つ(フィットネス・バレエ・ヨガ)の要素を組み入れた運動プログラム
		秋	9月11日～11月13日			9回			5,400円	
		冬	1月8日～3月5日			9回			5,400円	
28	リンパケアストレッチ	春	4月10日～6月19日	水	13:00 ～ 13:45	9回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	5,400円	骨盤まわりを意識し全身の筋肉をほぐしたり強化したりできるヨガ
		秋	9月11日～11月13日			9回			5,400円	
		冬	1月8日～3月5日			9回			5,400円	
29	身体ほぐほぐ ストレッチヨガ	春	4月11日～6月27日	木	10:15 ～ 11:15	9回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	5,400円	ボール・テニスボールを使い身体をほぐしたり柔軟性を高める運動プログラム
		秋	9月12日～11月14日			9回			5,400円	
		冬	1月9日～2月27日			8回			4,800円	
30	ヨガ&ピラティス	春	4月11日～6月27日	木	11:30 ～ 12:30	9回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	5,400円	ピラティスとヨガを組み合わせて行うエクササイズ
		秋	9月12日～12月14日			9回			5,400円	
		冬	1月9日～2月27日			8回			4,800円	

No.	教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	参加料	内容
31	木曜フラダンス	春	4月18日～6月27日	木	19:30 ～ 20:30	9回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	5,400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12日～11月14日			9回			5,400円	
		冬	1月9日～2月27日			8回			4,800円	
32	ピラティス (午前)	春	4月12日～6月28日	金	9:45 ～ 10:45	9回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	5,400円	胸式呼吸でゆったりとした様々な動作を行うインナーマッスルトレーニング
		秋	9月13日～11月15日			8回			4,800円	
		冬	1月10日～3月7日			9回			5,400円	
33	脂肪燃焼プログラム ～入門編～	春	4月12日～6月28日	金	11:00 ～ 12:00	9回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	5,400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
		秋	9月13日～11月15日			7回			4,200円	
		冬	1月10日～3月7日			8回			4,800円	
34	ゆったり健康	春	4月12日～6月28日	金	13:30 ～ 14:30	9回	65歳以上	25名	2,100円	各回により内容が変わる、やさしい強度の運動教室
		秋	9月13日～11月29日			7回			1,600円	
		冬	1月10日～3月7日			8回			1,900円	
35	金曜フラダンス	春	4月12日～6月21日	金	18:45 ～ 19:45	8回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	4,800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13日～12月6日			8回			4,800円	
		冬	1月10日～3月7日			6回			3,600円	
36	タヒチアンダンス	春	4月12日～6月21日	金	20:00 ～ 21:00	8回	15歳以上 (中学生は除く)	25名	4,800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13日～12月6日			8回			4,800円	
		冬	1月10日～3月7日			6回			3,600円	
37	産後ママヨガ	春	5月8日～6月12日	水	13:00 ～ 13:45	5回	1～4歳未満 のお子様を 持つ母親	12組	3,300円	親子で一緒に参加できるヨガを通し、日頃の運動不足を解消し、健康の維持増進を図る。
		秋	10月2日～10月30日			5回			3,300円	
		冬	2月5日～3月5日			5回			3,300円	
38	健康倶楽部	春夏	4月9日～6月25日	火	13:30～ 15:30	12回	40歳以上	8名	18,000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、効果的な運動指導を行うトレーニングプログラム
		秋冬	10月8日～12月24日			12回				
39	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	初心者向けトレーニングマシン使用方法の講習会
40	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5段階で評価する測定会

No.	イベント・大会名				日程	時間	対象	定員	参加料	内容								
1	夏休みだよ！ わくわくスポーツ タイム	春					夏休 み	13:30~ 15:00	1回	小学生	50名	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					
		夏	8	月	1	日								~	8	月	2	日
		冬																