

教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容
1 ここにこ健康45	春	4月12日 ~ 7月19日	木	13:30 ~ 15:00	各10回	45歳以上	なし	参加料 500円 入場料(1回)250円	ウォーキング、レクリエーション等、健康の維持増進を目的とした軽運動を行います。
	秋	9月13日 ~ 12月13日							
	冬	1月10日 ~ 3月14日							
2 ゆったり健康65	春	4月13日 ~ 7月13日	金	13:30 ~ 14:30	6回	65歳以上	各40名	参加料 1,200円 入場料込み	65歳以上の方が対象の健康づくり教室、イスに座った状態で運動を行います。
	秋	9月7日 ~ 12月7日			10回			参加料 2,000円 入場料込み	
	冬	1月11日 ~ 3月15日			10回			参加料 2,000円 入場料込み	
3 ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	春	4月10日 ~ 6月26日	火	18:30 ~ 19:30	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,000円 入場料込み	体の歪みを整える、タイ式のヨガ。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。
	秋	9月11日 ~ 11月20日							
	冬	1月8日 ~ 3月12日							
4 エアロピクス (夜)	春	4月10日 ~ 6月26日	火	20:00 ~ 21:00	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,000円 入場料込み	有酸素運動の代表:エアロピ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。
	秋	9月11日 ~ 11月20日							
	冬	1月8日 ~ 3月12日							
5 ヨガ	春	4月11日 ~ 6月20日	水	10:00 ~ 11:00	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,000円 入場料込み	ヨガの基本技術を習得し健康増進を図る。
	秋	9月12日 ~ 11月21日							
	冬	1月9日 ~ 3月13日							
6 ズンバ	春	4月11日 ~ 6月20日	水	11:30 ~ 12:30	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,000円 入場料込み	今流行のズンバで脂肪燃焼しましょう。
	秋	9月12日 ~ 11月21日							
	冬	1月9日 ~ 3月13日							
7 幼児体操	春	4月11日 ~ 6月20日	水	9:45 ~ 11:15	各10回	ヨガ、ズンバ参加者の子(1歳以上の未就学児)	各15名	参加料 5,000円 入場料込み	幼児体操教室
	秋	9月12日 ~ 11月21日		11:15 ~ 12:45					
	冬	1月9日 ~ 3月13日							
8 ソフト エアロピクス	春	4月11日 ~ 6月20日	水	13:30 ~ 14:30	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,000円 入場料込み	難易度、運動強度の低い(ローインパクト)エアロピ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。
	秋	9月12日 ~ 11月21日							
	冬	1月9日 ~ 3月13日							
9 コアリズム	春	4月11日 ~ 6月20日	水	14:45 ~ 15:45	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,000円 入場料込み	女性に人気のラテンダンスエクササイズです。腰振りダンスでウエストにくびれを復活させましょう。
	秋	9月12日 ~ 11月21日							
	冬	1月9日 ~ 3月13日							
10 キッズホップ	春	4月11日 ~ 6月20日	水	16:45 ~ 17:45	各10回	小学生	各40名	参加料 2,500円 入場料込み	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12日 ~ 11月21日							
	冬	1月9日 ~ 3月13日							
11 アシュタンガヨガ	春	4月11日 ~ 6月20日	水	18:30 ~ 19:30	10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,000円 入場料込み	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。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。
	秋	9月12日 ~ 11月21日							
	冬	1月9日 ~ 3月13日							
12 ボクシング エクササイズ	春	4月11日 ~ 6月20日	水	20:00 ~ 21:00	10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,000円 入場料込み	格闘技の動きを入れたエクササイズでストレス発散健康増進を図る。
	秋	9月12日 ~ 11月21日							
	冬	1月9日 ~ 3月13日							

	教室名	期	期間								曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	
			4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月								
13	エアロピクス (午前)	春	4	月	12	日	~	7	月	12	日	木	10:00 ~ 11:00	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,000円 入場料込み	有酸素運動の代表:エアロピ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。
		秋	9	月	13	日	~	12	月	6	日							
		冬	1	月	10	日	~	3	月	14	日							
14	バレトン	春	4	月	12	日	~	7	月	12	日	木	11:30 ~ 12:30	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,000円 入場料込み	バレの要素を取り入れた新しいエクササイズ。「バレ」はバレエ、「トン」は身体の筋肉を整えるという意味の造語です。
		秋	9	月	13	日	~	12	月	6	日							
		冬	1	月	10	日	~	3	月	14	日							
15	幼児体操	春	4	月	12	日	~	7	月	12	日	木	9:45 ~ 11:15 11:15 ~ 12:45	各10回	エアロ、バレトン参加者の子 (1歳以上の未就学児)	各15名	参加料 5,000円 入場料込み	幼児体操教室
		秋	9	月	13	日	~	12	月	6	日							
		冬	1	月	10	日	~	3	月	14	日							
16	骨盤リセット	春	4	月	9	日	~	7	月	2	日	月	19:30 ~ 20:30	9回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 3,600円 入場料込み	骨盤の歪みを正常な形に戻す運動を行います。ポディーラインの修正やぽっこりお腹改善に効果あります。
		秋	9	月	3	日	~	12	月	10	日			10回			参加料 4,000円 入場料込み	
		冬	1	月	7	日	~	3	月	18	日			7回			参加料 2,800円 入場料込み	
17	ピラティス (夜)	春	4	月	10	日	~	6	月	12	日	火	19:00 ~ 20:00	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 4,000円 入場料込み	体の奥深くにある筋肉(コア)を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな体を目指します。
		秋	9	月	4	日	~	11	月	6	日							
		冬	1	月	8	日	~	3	月	12	日							
18	ボール エクササイズ	春	4	月	12	日	~	7	月	12	日	木	10:30 ~ 11:30	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 4,000円 入場料込み	エクササイズ用ボールを使って、トレーニングやストレッチを行います。
		秋	9	月	6	日	~	11	月	15	日							
		冬	1	月	10	日	~	3	月	14	日							
19	フラダンス	春	4	月	12	日	~	7	月	12	日	木	19:30 ~ 20:30	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 4,000円 入場料込み	入門クラスのフラダンスでハワイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かします。
		秋	9	月	6	日	~	11	月	15	日							
		冬	1	月	10	日	~	3	月	14	日							
20	ピラティス (午前)	春	4	月	13	日	~	7	月	13	日	金	9:45 ~ 10:45	6回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 2,400円 入場料込み	体の奥深くにある筋肉(コア)を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな体を目指します。
		秋	9	月	7	日	~	12	月	7	日			10回			参加料 4,000円 入場料込み	
		冬	1	月	11	日	~	3	月	15	日			10回			参加料 4,000円 入場料込み	
21	太極拳	前	4	月	11	日	~	9	月	26	日	水	13:30 ~ 15:00	各20回	はじめての方	各30名	参加料7,000円 入場料込み	太極拳の基本動作を学び、健康づくりに役立てましょう。初心者でも安心して参加できます。
		後	10	月	17	日	~	3	月	6	日							
22	バウンドテニス	春	4	月	9	日	~	7	月	2	日	月	13:00 ~ 15:00	9回	15歳以上の初心者 (中学生は除く)	各20名	参加料 2,250円 入場料(1回)250円	ラケットに握り方から、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			9回			参加料 2,250円 入場料(1回)250円	
		冬	1	月	7	日	~	3	月	18	日			7回			参加料 1,750円 入場料(1回)250円	
23	初・中級卓球	春	4	月	10	日	~	6	月	12	日	火	10:00 ~ 12:00	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各40名	参加料 3,000円 入場料(1回)250円	ラケットに握り方から、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	18	日	~	11	月	20	日							
		冬	1	月	8	日	~	3	月	12	日							
24	初心者 クライミング講習会	夏	5	月	18	日	~	6	月	18	日	金	19:15 ~ 20:45	各4回	15歳以上 (中学生は除く)	各18名	参加料 4,500円 (保険料1,200含む) 入場料(1回)300円	トップロープ式クライミングの登攀及び確保技術を習得します。
		冬	10	月	29	日	~	11	月	19	日	月						

	教室名	期	期間							曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容		
			5	月	1	日	~	7	月								17	日
25	健康倶楽部	春	5	月	1	日	~	7	月	17	日	火	13:30 ~ 15:30	各12回	40 ~ 74歳まで	各6名	参加料 7,000円 入場料(1回)250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。
		冬	10	月	2	日	~	12	月	18	日							
26	トレーニング入門講習会	通年								曜日・時間は月毎に変更		月2回	15歳以上 (中学生を除く)	各5名	入場料(1回)250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。		
27	夏休みだよ！ わくわくスポーツタイム	夏	8/16,8/17,8/23								13:30 ~ 15:00	3回	小学生	50名	入場料(1回)100円	球技やニュースポーツ、リズム体操などを体験して楽しく運動します。		
28	春休みだよ！ わくわくスポーツタイム	春	3/28									1回			入場料(1回)100円			
29	みんなで遊ぼう!! 親子プレイタイム	通年	月1回(8月は休み) 4/20,5/25,6/29,7/20,9/21, 10/19,11/9,12/14,1/18,2/22,3/22							主に 第3 金	10:30 ~ 11:30	月1回	幼児と その保護者	なし	保護者のみ 入場料(1回)250円	親子で楽しくリズム体操や軽運動を行います。		
30	体力測定	通年								曜日・時間は月毎に変更		週1回	15歳以上 (中学生を除く)	なし	入場料(1回)250円			
31	スポーツ メディカル カウンセリング		1/19							土	15:00 ~ 17:00	1回	スポーツ 愛好者	20名	無料			