

No.	教室名	期	期間						曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	参加者数	延参加者数			
1	いきいき健康	春	4	月	11	日	～	6	月	20	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。	49	369
		秋	9	月	5	日	～	11	月	14	日								53	404
		冬	1	月	9	日	～	3	月	13	日								49	360
2	ゆったり健康	春	4	月	12	日	～	6	月	28	日	金	13:30 ～ 14:30	各10回	65歳以上	各40名	参加料 2,000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。	30	230
		秋	9	月	6	日	～	11	月	15	日								34	250
		冬	1	月	10	日	～	3	月	14	日								28	238
3	ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	春	4	月	9	日	～	6	月	25	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 3,500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。	44	295
		秋	9	月	17	日	～	11	月	19	日								37	290
		冬	1	月	7	日	～	3	月	18	日								26	179
4	エアロビクス (夜)	春	4	月	9	日	～	6	月	25	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 3,500円 入場料込み	有酸素運動の代表: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。	54	398
		秋	9	月	17	日	～	11	月	19	日								54	393
		冬	1	月	7	日	～	3	月	18	日								44	273
5	ヨガ(午前)	春	4	月	10	日	～	6	月	26	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 3,500円 入場料込み	ヨガの基本技術を習得し健康増進を図る。	109	846
		秋	9	月	18	日	～	11	月	20	日								108	719
		冬	1	月	8	日	～	3	月	12	日								73	557
6	ズンバ	春	4	月	10	日	～	6	月	26	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 3,500円 入場料込み	ラテンのリズムに合わせてダンスを行います。脂肪燃焼させ体のシェイプアップを図りましょう。	100	764
		秋	9	月	18	日	～	11	月	20	日								76	662
		冬	1	月	8	日	～	3	月	12	日								85	610
7	幼児体操	春	4	月	10	日	～	6	月	26	日	水	9:45～ 11:15 11:15～ 12:45	各10回	ヨガ、ズンバ参加者の子(1歳以上の未就学児)	各6名	参加料 6,500円 入場料込み	幼児体操教室	12	88
		秋	9	月	18	日	～	11	月	20	日								11	89
		冬	1	月	8	日	～	3	月	12	日								11	69
8	ソフト エアロビクス	春	4	月	10	日	～	6	月	26	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 3,500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。	83	667
		秋	9	月	18	日	～	11	月	20	日								82	620
		冬	1	月	8	日	～	3	月	12	日								78	628
9	コアリズム	春	4	月	10	日	～	6	月	26	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 3,500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。	21	165
		秋	9	月	18	日	～	11	月	20	日								18	110
		冬	1	月	8	日	～	3	月	12	日								13	96
10	キッズホップ	春	4	月	10	日	～	7	月	10	日	水	16:45 ～ 17:45	各10回	小学生	各40名	参加料 3,000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。	30	261
		秋	9	月	18	日	～	11	月	20	日								21	175
		冬	1	月	8	日	～	3	月	12	日								14	110
11	ヨガ(夕方)	春	4	月	10	日	～	7	月	10	日	水	18:30 ～ 19:30	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,500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。	62	461
		秋	9	月	18	日	～	11	月	20	日								71	460
		冬	1	月	8	日	～	3	月	12	日								43	324
12	ボクシング エクササイズ	春	4	月	10	日	～	7	月	10	日	水	20:00 ～ 21:00	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,500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。	81	610
		秋	9	月	18	日	～	11	月	20	日								95	654
		冬	1	月	8	日	～	3	月	12	日								66	516

No.	教室名	期	期間						曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	参加者数	延参加者数				
13	エアロビクス (午前)	春	4	月	11	日	～	6	月	27	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 3,500円 入場料込み	有酸素運動の代表: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。	65	509	
		秋	9	月	19	日	～	11	月	28	日							57	452		
		冬	1	月	9	日	～	3	月	13	日							43	404		
14	バレトン	春	4	月	11	日	～	6	月	27	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 3,500円 入場料込み	3つ(フィットネス・バレ・ヨガ)要素を組み入れた動きで全身の筋肉バランス・柔軟性・心肺機能の向上を目指しましょう。	25	195	
		秋	9	月	19	日	～	11	月	28	日							37	281		
		冬	1	月	9	日	～	3	月	13	日							30	211		
15	ボールで ポディーメイキング	春	4	月	8	日	～	7	月	29	日	月	13:30 ～ 14:30	10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 4,500円 入場料込み	ボールを使用して行うピラティスです。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。	15	94	
		秋	9	月	2	日	～	12	月	9	日			各8回			参加料 3,600円 入場料込み		18	109	
		冬	1	月	6	日	～	3	月	17	日			各8回			参加料 3,600円 入場料込み		9	49	
16	骨盤リセット	春	4	月	8	日	～	7	月	29	日	月	19:30 ～ 20:30	10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 4,500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。	37	239	
		秋	9	月	2	日	～	12	月	9	日			各8回			参加料 3,600円 入場料込み		39	199	
		冬	1	月	6	日	～	3	月	17	日			各8回			参加料 3,600円 入場料込み		28	187	
17	フラダンス (午前)	春	4	月	9	日	～	6	月	11	日	火	11:30 ～ 12:30	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 4,500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。	17	144	
		秋	9	月	3	日	～	11	月	12	日							各10回	参加料 4,500円 入場料込み	29	263
		冬	1	月	7	日	～	3	月	18	日							各10回	参加料 4,500円 入場料込み	31	280
18	ピラティス (夜)	春	4	月	9	日	～	6	月	11	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 4,500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。	41	319	
		秋	9	月	3	日	～	11	月	12	日							各10回	参加料 4,500円 入場料込み	41	319
		冬	1	月	7	日	～	3	月	18	日							各10回	参加料 4,500円 入場料込み	42	318
19	ボールで 骨盤調整エクササイズ	春	4	月	18	日	～	6	月	27	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 4,500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。	32	250	
		秋	9	月	5	日	～	11	月	7	日							各10回	参加料 4,500円 入場料込み	31	249
		冬	1	月	9	日	～	3	月	13	日							各10回	参加料 4,500円 入場料込み	26	200
20	フラダンス (夜)	春	4	月	18	日	～	6	月	27	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 4,500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。	43	341	
		秋	9	月	5	日	～	11	月	7	日							各10回	参加料 4,500円 入場料込み	42	360
		冬	1	月	9	日	～	3	月	13	日							各10回	参加料 4,500円 入場料込み	39	331
21	ピラティス (午前)	春	4	月	12	日	～	6	月	28	日	金	9:45 ～ 10:45	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 4,500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。	39	298	
		秋	9	月	6	日	～	11	月	15	日							各10回	参加料 4,500円 入場料込み	41	328
		冬	1	月	10	日	～	3	月	14	日							各10回	参加料 4,500円 入場料込み	38	287
22	太極拳	前	4	月	3	日	～	8	月	21	日	水	13:30 ～ 15:00	各20回	15歳以上 (中学生は除く)	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。	17	234	
		後	9	月	4	日	～	1	月	22	日							各20回	参加料7,000円 入場料込み	11	174
23	バウンドテニス	春	4	月	1	日	～	7	月	8	日	月	10:00 ～ 12:00	10回	15歳以上の 初心者 (中学生は除く)	各20名	参加料 3,000円 入場料(1回)250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。	18	138	
		秋	9	月	2	日	～	12	月	9	日			各8回			参加料 2,400円 入場料(1回)250円		12	65	
		冬	1	月	6	日	～	3	月	17	日			各8回			参加料 2,400円 入場料(1回)250円		12	99	
24	中級者卓球	春	4	月	1	日	～	7	月	8	日	月	13:00 ～ 15:00	10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 3,000円 入場料(1回)250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。	31	250	
		秋	9	月	2	日	～	12	月	9	日			各8回			参加料 2,400円 入場料(1回)250円		28	142	
		冬	1	月	6	日	～	3	月	17	日			各8回			参加料 2,400円 入場料(1回)250円		34	212	

No.	教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	参加者数	延参加者数
25	初級者卓球	春	4月9日～6月25日	火	10:00～12:00	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 3,000円 入場料(1回)250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。	25	199
		秋	9月17日～11月19日								20	156
		冬	1月7日～3月18日								29	233
26	スポーツ塾(鉄棒・マット運動)	春	4月9日～5月14日	火	17:00～18:00	各5回	小学生	各15名	参加料 2,500円 入場料込み	鉄棒やマット運動を通して、筋力やボディバランス・運動感覚を養います。また逆上がりの習得を目指します。	29	130
		秋	8月27日～9月24日								26	123
		冬	1月14日～2月18日								20	88
27	初心者クライミング講習会	春	5月20日～6月10日	月	19:15～20:45	各4回	15歳以上 (中学生は除く)	各18名	参加料 5,000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。	20	67
		秋	10月18日～11月8日	金	13:30～15:00						13	36
		冬	2月15日～3月8日	土	13:30～15:00						20	67
28	健康倶楽部	春	5月14日～7月30日	火	13:30～15:30	各12回	40～74歳	各8名	参加料 10,000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。	4	48
		冬	10月8日～12月24日								8	96
29	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。	49	49
30	春休みだよ！わくわくスポーツタイム	春	3/27	木	13:30～15:00	1回	小学生	50名	参加料 200円 入場料(1回)100円		中止	
31	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) 4/19,5/17,6/21,7/19,9/20, 10/18,11/15,12/20,1/17,2/21,3/14	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。	994	994
32	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		57	57