

Withコロナの今こそ!  
健康習慣をサポート!!

# 宝塚市立スポーツセンター

教室の申込受付及びその詳細は、「広報たからづか」を  
ご覧頂くか、下記までお問い合わせください。

**新教室**  
**英語de  
キッズチア**

【土曜日・対象:4~6歳(未就学児)】  
2015~2017年アメリカンフットボールの  
プロリーグ(NFL)ニューオーリンズ・セインツで  
活躍したチアリーダーが直接指導!!  
(詳しくは裏面をご覧ください。)  
今年から新しく開講する教室です。  
チアダンスしながら英語を  
習おう!!

## 託児付教室

対象は満2歳から小学生まで

公益社団法人宝塚市シルバー人材センターの  
子育て事業と連携して安価にご利用頂けます。



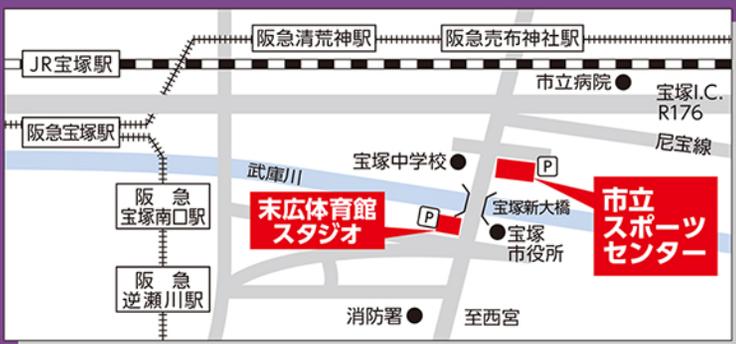
# 2022年度 受講生募集!

## マークの見方

**年** 年間継続可能 **体** 体験受講可能 (1人1回まで。1回分の受講料が必要です。※定員に空きがある場合のみ)

**親子** 親子教室 **託** 託児付き(別途有料)

最低催行人数5名 最低催行人数5名未満は開講いたしません



<https://tspf.hyogo.jp/>

宝塚市立スポーツセンター

検索

**TEL 0797-87-5911**

**FAX 0797-81-0652**

指定管理者 公益財団法人宝塚市スポーツ振興公社  
〒665-0827 宝塚市小浜1丁目1番11号

※お申込方法は広報たからづか、もしくはホームページでご確認ください。いずれも電話での受付はいたしません。  
※支払われた受講料は原則として返金できませんが、教室開講の前日までに受講取消の手続きをされた場合に限り、  
経費として1,000円を差し引いた受講料の返金をいたします。その後は、納められた受講料は、一切返金いたしませんのであらかじめご了承ください。

※欠員募集については、電話でお問い合わせください。

※受付時間は、原則として毎日8:45~20:00(日曜日のみ17:00)までです。

※健康については自己管理し、決して無理をしないでください。なお、開講中に事故が発生した場合、  
応急処置は行いますが、それ以上の責任は負いません。

- 阪急逆瀬川駅より阪急バス  
「市立スポーツセンター前」下車すぐ
- JR宝塚駅より阪神バス「小浜」下車徒歩5分
- 駐車場有り(有料)





# 水泳教室



※対象年齢は開講日における満年齢となります。※各教室の日付・料金・回数等は主催者側で予告なく変更する場合がありますので、ご了承ください。

火	11:10~12:10 アクアビクス	●対象/一般男女 ●定員/35名 ●受講料/16,320円・12回	リズムに合わせて水中でステップ、身体に適切な負荷を与え筋肉を刺激、運動不足を解消します。	年 託
	12:35~13:35 シニア(初心・初級者~)	●対象/60歳以上の男女 ●定員/25名 ●受講料/11,400円・12回	泳げない人から基本技術をマスターしたい人で、60歳以上の男女のコース(ゆっくり丁寧に水慣れからクロールを中心に練習し、体力の向上を目指します)。	年
	13:45~14:45 水中運動(ウォーキング)	●対象/中高齢の男女 ●定員/30名 ●受講料/16,320円・12回	水中を歩行することによって身体に適切な負荷を与え、筋肉をやわらげ、体力の向上を目指します。	年
水	10:00~11:00 レディース(中級~上級)	●対象/女性 ●定員/25名 ●受講料/11,400円・12回	4泳法を泳げる人対象で、4泳法の基本技術から完成までの女性のみのコース。	年
	11:10~12:10 レディース(初級~中級)	●対象/女性 ●定員/30名 ●受講料/11,400円・12回	泳げない人から基本技術をマスターしたい人で、女性のみのコース(水慣れからクロールを中心に練習し、背泳ぎまでのマスターを目指します)。	年
	12:20~13:20 レディース(初心・初級者~)	●対象/女性 ●定員/30名 ●受講料/11,400円・12回	泳げない人から基本技術をマスターしたい人で、女性のみのコース(水慣れからクロールを中心に練習し、背泳ぎまでのマスターを目指します)。	年
	13:30~14:30 シニア(初級~中級)	●対象/60歳以上の男女 ●定員/35名 ●受講料/11,400円・12回	泳げない人から基本技術をマスターしたい人で、60歳以上の男女のコース(ゆっくり丁寧に水慣れからクロールを中心に練習し、体力の向上を目指します)。	年
	19:15~20:15 成人(中級)	●対象/中学生以上 ●定員/15名 ●受講料/11,400円・12回	1種目(種目は問いません)25m以上泳げる人で、4泳法の基本技術から完成までの男女のコース。	年 <span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">最低催行人数5名</span>
木	10:00~11:00 レディース(中級~上級)	●対象/女性 ●定員/25名 ●受講料/11,400円・12回	4泳法を泳げる人対象で、4泳法の基本技術から完成までの女性のみのコース。	年 託
	11:10~12:10 レディース(初級~中級)	●対象/女性 ●定員/30名 ●受講料/11,400円・12回	泳げない人から基本技術をマスターしたい人で、女性のみのコース(水慣れからクロールを中心に練習し、背泳ぎまでのマスターを目指します)。	年
	13:30~14:30 シニア(初級~中級)	●対象/60歳以上の男女 ●定員/35名 ●受講料/11,400円・12回	泳げない人から基本技術をマスターしたい人で、60歳以上の男女のコース(ゆっくり丁寧に水慣れからクロールを中心に練習し、体力の向上を目指します)。	年
金	11:10~12:10 シニア(初心・初級者~)	●対象/60歳以上の男女 ●定員/25名 ●受講料/11,400円・12回	泳げない人から基本技術をマスターしたい人で、60歳以上の男女のコース(ゆっくり丁寧に水慣れからクロールを中心に練習し、体力の向上を目指します)。	年
	12:15~13:15 やさしいリズムアクア	●対象/一般男女 ●定員/20名 ●受講料/16,320円・12回	リズムに合わせて水中でステップ、身体に適切な負荷を与え筋肉を刺激、運動不足を解消します。	年
	19:15~20:15 成人(上級)	●対象/中学生以上 ●定員/15名 ●受講料/11,400円・12回	1種目(種目は問いません)50m以上泳げる人で、4泳法の基本技術から完成までの男女のコース。	年 <span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">最低催行人数5名</span>
土	10:00~11:00 成人水泳(初心~中級)	●対象/中学生以上 ●定員/30名 ●受講料/11,400円・12回	泳げない人から基本技術をマスターしたい人までの男女のコース(水慣れからクロールを中心に練習し、背泳ぎまでのマスターを目指します)。	年
	11:10~12:10 水中運動(ウォーキング)	●対象/中高齢の男女 ●定員/30名 ●受講料/16,320円・12回	水中を歩行することによって身体に適切な負荷を与え、筋肉をやわらげ、体力の向上を目指します。	年
	18:30~19:30 アクアビクス	●対象/一般男女 ●定員/25名 ●受講料/16,320円・12回	リズムに合わせて水中でステップ、身体に適切な負荷を与え筋肉を刺激、運動不足を解消します。	年



## 親子・幼児・小中学生 水泳教室



※対象年齢は開講日における満年齢となります。※各教室の日付・料金・回数等は主催者側で予告なく変更する場合がありますので、ご了承ください。

10:00~11:00 ぺんぎんちゃん	●曜日/火曜日 ●対象/6ヶ月から2歳児とその保護者 ●定員/35組 ●受講料/16,320円・12回	水の中での親子のスキンシップをはかり、安全な水慣れと体力の向上を目的とします。	年 <span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">託</span>
10:00~11:00 らっこちゃん	●曜日/金曜日 ●対象/6ヶ月から2歳児とその保護者 ●定員/35組 ●受講料/16,320円・12回	水の中での親子のスキンシップをはかり、安全な水慣れと体力の向上を目的とします。	年 <span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">託</span>
15:00~16:10 (土曜日のみ12:20~13:30) 3~6歳児水泳	●曜日/月曜・火曜・水曜・木曜・金曜・土曜日 ●対象/幼児3~6歳児(就学前) ●定員/各40名 ●受講料/3~4歳児21,760円・16回 5~6歳児17,280円・16回	水の楽しさを覚え、安全な水慣れと体力の向上を目的とします。	年
16:20~17:35 小学生水泳(初心・初級者~)	●曜日/月曜・火曜・水曜・木曜・金曜日 ●対象/小学生 ●定員/各55名 ●受講料/17,280円・16回	泳げない初心者からを対象に、水慣れからクロールを中心に背泳ぎまでのマスターを目指します。	年
17:45~19:00 (土曜日のみ13:50~15:05) 小・中学生水泳(初心・初級者~)	●曜日/月曜・火曜・水曜・木曜・土曜日 ●対象/小・中学生 ●定員/各45名 ●受講料/17,280円・16回	泳げない初心者からを対象に、水慣れからクロールを中心に背泳ぎまでのマスターを目指します。	年





# 健康・スポーツ教室・幼児教室



※対象年齢は開講日における満年齢となります。※各教室の日付・料金・回数等は主催者側で予告なく変更する場合がありますので、ご了承ください。

日	14:15~15:45 いきいき新太極拳	●対象/一般 ●定員/40名 ●受講料/12,000円・15回	流れるような動きの中で心と身体を鍛え、リフレッシュしましょう。	年 体	
月	9:30~11:00/11:15~12:45 ヨガ	●対象/一般 ●定員/各25名 ●受講料/8,800円・11回	心と身体の歪みを矯正し健康を維持しましょう。	年 体 託	
	9:45~11:15 背骨コンディショニング	●対象/一般 ●定員/20名 ●受講料/9,900円・11回	健康な身体は背骨から背骨が歪むと肩こり、坐骨神経痛、頭痛、膝痛、四十肩など様々な不調が起こります。背骨コンディショニング体操で自身の背骨を整え健康的な生活を送りましょう。	年 体 託	
	10:00~12:00 シェイプアップ	●対象/女性 ●定員/14名 ●受講料/11,760円・12回	有酸素運動を中心としてウエイトトレーニングをし、健康維持・体力増進を目指します。	年 託	
	10:15~11:45 <b>初級者</b> フレッシュインドアテニス	●対象/一般 ●定員/20名 ●受講料/17,160円・11回	テニスの基本ルールを覚え、基本技術をマスターし、フォア・バック両方を使いラリーができるようになることを目標とします。	年 体 託	
	15:30~16:30 <b>幼児教室</b> 幼児体育(3~4歳児)	●対象/3~4歳児 ●定員/33名 ●受講料/10,780円・11回	子どもの発育に合わせて、トランポリン・マット・フープ・とび箱等の器具を使った体操教室です。	年	
	15:15~16:45 インドアシアテニス	●対象/60歳以上の男女 ●定員/24名 ●受講料/17,160円・11回	テニスの基本ルールを覚え、基本技術をマスターし、フォア・バック両方を使いラリーができるようになることを目標とします。	年 体	
火	9:15~11:00/11:05~12:50 バドミントン <b>初級者</b>	●対象/一般 ●定員/各25名 ●受講料/11,400円・12回	バドミントンのルールを覚え、基本技術をマスターします。	年 体 託	
	9:45~11:15 背骨コンディショニング	●対象/一般 ●定員/20名 ●受講料/10,800円・12回	健康な身体は背骨から背骨が歪むと肩こり、坐骨神経痛、頭痛、膝痛、四十肩など様々な不調が起こります。背骨コンディショニング体操で自身の背骨を整え健康的な生活を送りましょう。	年 体 託	
	10:15~11:30 親子体育あそび <b>親子体操</b>	●対象/2歳~3歳児とその保護者 ●定員/35組 ●受講料/11,760円・12回	子どもの独創性を活かす創作活動や、子どもの発育に合わせた運動を取り入れた親子体操教室です。	年 託	
	13:30~15:00 シェイプアップ	●対象/女性 ●定員/12名 ●受講料/9,000円・12回	有酸素運動を中心としてウエイトトレーニングをし、健康維持・体力増進を目指します。	年	
水	9:30~10:30 骨格改善ストレッチ	●対象/一般 ●定員/25名 ●受講料/10,800円・12回	ウェーブストレッチリングを使い、身体のゆがみを整える動き「ほぐす」「のばす」「引き締める」を同時に行い、基礎代謝を上げる身体づくりを目標とします。	年 体	
	10:15~11:30 <b>親子体操</b> ぽこ・あ・ぽこ2~3歳児 ~体育・音楽・造形・あそび~	●対象/2~3歳児とその保護者 ●定員/30組 ●受講料/15,680円・16回	ボール・マット・とび箱などを使った体育あそび。楽器を使い音に触れ、リズムを楽しむ音楽あそび。子どもの発想を大切に、創造力を養う造形あそび。この3つのあそびを通して親子の関わりを深める教室です。	年 託	
	20:00~21:00 卓球 <b>初・中級者</b>	●対象/中学生以上 ●定員/30名 ●受講料/6,480円・12回	日頃の運動不足解消に楽しく身体を動かしてみませんか。初めての方も久しぶりの方も気軽に楽しめるポピュラーなスポーツです。	年 体	
	20:00~21:00 バドミントン <b>初・中級者</b>	●対象/中学生以上 ●定員/20名 ●受講料/6,480円・12回	基本技術にさらに磨きをかけ、ゲーム形式で練習をします。	年 体	
木	10:00~12:00 シェイプアップ	●対象/女性 ●定員/14名 ●受講料/11,760円・12回	有酸素運動を中心としてウエイトトレーニングをし、健康維持・体力増進を目指します。	年 託	
	10:15~11:15 ソフトエアロビクス	●対象/一般 ●定員/50名 ●受講料/12,000円・15回	簡単なステップと軽快なリズムで心地よい汗を流しましょう。	年 体 託	
	10:15~11:45 <b>初級者</b> フレッシュインドアテニス	●対象/一般 ●定員/20名 ●受講料/17,160円・11回	テニスの基本ルールを覚え、基本技術をマスターし、フォア・バック両方を使いラリーができるようになることを目標とします。	年 体 託	
	19:15~20:45 <b>中級者(経験5年以上)</b> ナイトインドアテニス	●対象/一般 ●定員/20名 ●受講料/17,160円・11回	基本技術にさらに磨きをかけ、ゲームの応用戦術も覚えます。	年	
金	10:15~11:45 ヘルシー&レクリエーション	●対象/60歳以上の男女 ●定員/50名 ●受講料/9,600円・12回	運動不足解消のための色々な軽運動をします。	年 体	
	13:15~14:45 ヨガ	●対象/一般 ●定員/25名 ●受講料/12,000円・15回	心と身体の歪みを矯正し健康を維持しましょう。	年 体	
	14:45~15:45 幼児体育 <b>幼児教室</b>	●対象/4~6歳児(就学前) ●定員/35名 ●受講料/11,760円・12回	子どもの発育に合わせて、トランポリン・マット・とび箱等を使った器械体操とかけっこ・鬼ごっこなどの走ることを取り入れた総合的な運動遊びを行う教室です。	年	
	19:00~21:00 バドミントン <b>初・中級者</b>	●対象/中学生以上 ●定員/35名 ●受講料/12,960円・12回	基本技術にさらに磨きをかけ、ゲーム形式で練習をします。	年 体	
	19:15~20:45 <b>初心者</b> ナイトインドアテニスビギナーズクラス	●対象/一般 ●定員/15名 ●受講料/17,160円・11回	グリップの握り方からテニスの基本ルールを覚え、基本技術をマスターすることを目的とします。	年 体	

講座名	実施時期	回数	対象	定員	受講料
かけっこ教室 <b>体</b>	月曜日	4期制(1期10回)	小学1~3年生	各期30名	1期1人12,000円
陸上教室 <b>体</b>	月曜日	4期制(1期10回)	小学3年生~ 中学1年生	各期30名	1期1人13,000円
キッズ テニス教室 <b>体</b>	月・金曜日	各曜日4期制(1期10回)	幼児(年長)~ 小学2年生	各期30名	1期1人11,000円
ジュニアテニス <b>体</b>	月・金曜日	各曜日4期制(1期10回)	小学3年生~ 中学1年生	各曜日 30名	1期1人15,000円

講座名	実施時期	回数	対象	定員	受講料
キッズ サッカー教室 <b>体</b>	火曜日	3期制(1期10回)	5~6歳児 (就学前)	各期15名	1期1人10,000円
ジュニア サッカー教室 <b>体</b>	火曜日	3期制(1期10回)	小学1~6年生	各期30名	1期1人10,000円
スキルアップ サッカー教室 <b>体</b>	火曜日	3期制(1期10回)	小学4~6年生の サッカー経験者	各期20名	1期1人13,000円

※各教室とも、定員不足の場合は、開講しない場合がありますので、ご了承ください。※託児付き教室につきましては、満2歳以上のお子様からとさせていただきます。また教室により定員が異なりますので、お問い合わせください。※記載されている受講料はすべて消費税を含んだ金額です。

# ◎チャレンジコース

※各教室の日付・料金・回数等は主催者側で予告なく変更する場合がありますので、ご了承ください。

講座名	実施時期	回数	対象	定員	受講料
小学生ゴルフ教室	夏季	1日5回	小学1~6年生	各回10名	1人1回900円
小学生バスケットボール教室	春・秋季	春季12回 秋季12回	小学4~6年生 ※秋季は経験者に限る	各季60名	春季1人(12日間)10,800円 秋季1人(12日間)10,800円
かけっこ教室 <b>体</b>	夏・春季	各季2日	小学1~3年生	各季30名	各季1人(2日間)2,400円
陸上教室 <b>体</b>	夏・春季	各季2日	小学3~中学1年生	各季30名	各季1人(2日間)2,600円
水泳教室	夏休み 春休み	前・中・後期 各5日 5日	幼児(年長)~ 小学6年生	各期100名 100名	各期1人(5日間) 5,500円
小・中学生バドミントン教室	夏・冬季	各季10日	小学1~中学3年生	各季50名	各期1人(10日間)6,500円
小学生トランポリン教室	8月	3日	小学1~6年生	前・後半各25名	1人(3日間)3,000円
カヌー教室	9月	2日	小学3年生~一般	各日20名	各日1人1,000円
乗馬教室	10月 3月	2日 1日	18歳以上~40歳まで 小学5年生~高校生	各日6名 9名	各日1人1,000円 1人1,000円
小学生器械体操教室	春休み	2日	小学1~6年生	30名	1人(2日間)2,200円
ジュニアテニス <b>体</b>	春休み 夏前期 夏後期	2日 2日 2日	小学1~6年生 小学1~6年生 小学1~6年生	30名 30名 30名	1人(2日間)1,800円 1人(2日間)1,800円 1人(2日間)1,800円
キッズサッカー教室 <b>体</b>	春休み 夏休み	2日	5~6歳児(就学前)	30名	1人(2日間)2,000円
ジュニアサッカー教室 <b>体</b>	春休み 夏休み	2日	小学1~6年生	30名	1人(2日間)2,000円
スキルアップサッカー教室 <b>体</b>	春休み 夏休み	2日	小学4~6年生の サッカー経験者	20名	1人(2日間)2,600円

講座名	実施時期	回数	対象	定員	受講料
 タイガースアカデミー ベースボールスクール	月曜日	年間12カ月 (36回)	幼児 (年中・年長)	欠員のみ 24名中	1人 (月額)6,600円
			小学1~ 2年生	欠員のみ 30名中	1人 (月額)6,600円

※お申込については、タイガースアカデミーベースボールスクールのHPをご覧ください。

講座名	曜日	対象	受講料(当日受付)
ワンデー テニス	開催日は 「ホームページ」 もしくは 「広報たからづか」で お知らせします。 (通年 日曜日・月曜日・ 水曜日・木曜日) 受付は開催日当日、 屋外管理棟1Fにて 9:30~ (10:00~11:30の 実施時間)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●初心者~レベル別レッスンをします。</li> <li>●テニスラケットご持参の上、 運動の出来る服装とシューズで お越しください。</li> <li>●雨天及びコート不良の場合は中止 いたします。</li> <li>●中止については 「ホームページの新着情報」を ご確認くださいか、8:45以降に お電話でお問い合わせください。</li> </ul> ※(日):中学生以上 定員:各日60名(4面) ※(月)(水)(木):高校生以上 定員:各日30名(2面)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●高校生以上 1,500円(1人1回)</li> <li>●中学生 1,200円(1人1回)</li> </ul> ※ワンデーテニス 回数券有ります。 (高校生以上のみ) (11回分 15,000円) 総合体育館 受付窓口横の 券売機にて販売中!

講座名	曜日	開催日数	対象	定員	受講料
プレーヤーズ テニス	随時	週2~5日	小学生~ 高校生	随時募集	年会費: 33,000円 Aコース週5回:32,670円/月 Bコース週5回:31,680円/月 Cコース週5回:30,800円/月

# ◎末広体育館・スタジオ教室

※各教室の日付・料金・回数等は主催者側で予告なく変更する場合がありますので、ご了承ください。

月	時間	講座名	対象	定員	回数	受講料	特徴
月	10:00~12:00	バドミントン <b>初心~初級</b>	●対象/一般	●定員/25名	●受講料/16,200円・15回	バドミントンのルールを覚え、基本技術をマスターします。	年体託
	10:15~11:15	ボディメイクピラティス	●対象/一般	●定員/30名	●受講料/12,000円・12回	バランス調整機能を目覚めさせ、美しくしなやかな身体をつくるためのエクササイズです。呼吸に合わせてゆっくりとしたエクササイズを行うことで姿勢を安定させるとともに、普段上手く使うことができないインナーマッスルを目覚めさせます。	年体託
	11:30~12:30	中・高齢者運動	●対象/中・高齢者	●定員/25名	●受講料/10,800円・12回	「青竹ピクス」・「道具を使用したピラティス」・「筋膜リリース」の3つを織り交せて、足のツボを刺激し、自然治癒力を高め、軽い有酸素運動、介護予防運動、脳トレ、姿勢改善、体幹、全身のこりや痛みの不調を整えて美しい姿勢を目指します。	年体
	13:15~14:45	社交ダンス	●対象/一般	●定員/25名	●受講料/10,320円・12回	社交ダンスの正しい知識とマナーを楽しく習得しませんか。ワルツ、タンゴ、ジルバ、ルンバ、チャチャチャ他。	年
火	10:15~11:15	ボディメイクピラティス	●対象/一般	●定員/30名	●受講料/12,000円・12回	バランス調整機能を目覚めさせ、美しくしなやかな身体をつくるためのエクササイズです。呼吸に合わせてゆっくりとしたエクササイズを行うことで姿勢を安定させるとともに、普段上手く使うことができないインナーマッスルを目覚めさせます。	年体託
	11:30~12:30	ベリーダンス <b>初心~初級</b>	●対象/女性	●定員/20名	●受講料/12,960円・12回	ベリーダンスはただ痩せるだけでなく、身体を彫刻していくダンスです。インナーマッスルを鍛え、メリハリのある身体づくりが出来ます。背筋・腹筋が鍛えられ、正しい姿勢づくりが作りやすくなるため、腰痛の方にもおすすめです。エキゾチックな音楽に合わせて、正しく、無理のない身体づくりを目指します。	年体託
	19:00~20:00	パワーヨガボディコンディショニング	●対象/一般	●定員/25名	●受講料/13,000円・13回	身体のコンディションに合わせて、ストレッチやパワーヨガを取り混ぜ、柔軟性と筋力の向上を図り、腰痛や膝痛の予防・改善、また姿勢を良くすることを目的とし全身の調整を行います。後半は、1週間の疲れを癒すためのリラクゼーションも行います。	年 第II期~ 第IV期
水	10:15~11:15	ダンスエアロ	●対象/女性	●定員/25名	●受講料/10,320円・12回	エアロビクスの基本動作をカッコ良くダンサブルにゆっくりと変化させていきます。エアロビクス又は、ダンスなどが初めての方も年齢を問わず安心して参加して頂けます。	年体託
	11:30~12:30	ビューティーヨガ~やさしいヨガ~	●対象/女性	●定員/25名	●受講料/10,800円・12回	アーサナ(=ポーズ)の完成形にこだわることのないヨガクラスで、身体が硬い方にも体をほぐしながら筋肉を鍛えて代謝を高め、身体のお掃除をデトックスしやすくすることで体質改善を目指します。	年体託
	13:00~14:15 / 14:30~15:45	ヘルシーストレッチ	●対象/高齢者	●定員/各25名	●受講料/10,320円・12回	健康維持のためのストレッチ、健康体操、ウォーキングエアロなどを行います。	年体
木	10:10~11:00	ZUMBA®	●対象/一般	●定員/20名	●受講料/12,000円・12回	ダンスやエアロビクスのような動きをラテン系の音楽と共に楽しく行っていくフィットネスプログラムです。	年託
	11:15~12:15	ハワイアンフラ <b>3年以上の経験者</b>	●対象/女性	●定員/25名	●受講料/13,760円・16回	入門クラスから、より高度なスキルステップアップしたクラスです。	年託
金	10:15~11:15	Enjoyエアロ	●対象/女性	●定員/25名	●受講料/10,320円・12回	健康~美容まで、さまざまな効果が期待できるエアロビクスのクラスで、各自のペースで動きやすいように展開していきます。ビートの効いたおしゃれな曲でリフレッシュできる初心者からのコース。	年体託
	11:15~12:45	インドアテニス <b>初心~初級</b>	●対象/一般	●定員/20名	●受講料/18,720円・12回	テニスの基本ルールを覚え、基本技術をマスターし、フォア・バック両方を使いラリーができることを目指します。	年体託
	11:30~12:30	ハワイアンフラ入門 <b>初心者~経験3年未満</b>	●対象/女性	●定員/25名	●受講料/13,760円・16回	基本のカオ、カホロのステップから始める明るく楽しいレッスンです。癒しのハワイアンミュージックに合わせて手足を動かしましょう。南国の風を感じながら踊ってみませんか?	年託
土	10:00~10:50	英語deキッズチア	●対象/4~6歳(未就学児)	●定員/20名	●受講料/19,500円・13回	ダンスレッスンに絵本や歌、ゲームなどをあわせて英単語、英会話を学び、人前で話す力を養いながら体幹を鍛え、健やかな心身を作ります。	年体
	11:00~12:00	背骨コンディショニング	●対象/一般	●定員/20名	●受講料/11,700円・13回	健康な身体は背骨から!背骨が歪むと肩こり、坐骨神経痛、頭痛、膝痛、四十肩など様々な不調が起こります。背骨コンディショニング体操で自身の背骨を整え健やかな生活を送りましょう。	年体託
	19:30~20:30	パワーヨガボディコンディショニング	●対象/一般	●定員/25名	●受講料/13,000円・13回	身体のコンディションに合わせて、ストレッチやパワーヨガを取り混ぜ、柔軟性と筋力の向上を図り、腰痛や膝痛の予防・改善、また姿勢を良くすることを目的とし全身の調整を行います。後半は、1週間の疲れを癒すためのリラクゼーションも行います。	年 第I期 のみ
日	10:15~11:15	ボディメイクピラティス	●対象/一般	●定員/30名	●受講料/13,000円・13回	バランス調整機能を目覚めさせ、美しくしなやかな身体をつくるためのエクササイズです。呼吸に合わせてゆっくりとしたエクササイズを行うことで姿勢を安定させるとともに、普段上手く使うことができないインナーマッスルを目覚めさせます。	年体

