

# 《指定管理者主催事業の案内》

## ■10～12月期 大人向け教室（スタジオ）

曜日	教室名	難易度	時間	担当	定員	回数	参加費(3ヶ月)	都度参加	10月					11月					12月					内容
月	アクティブストレッチ	★	11:15～11:45	佐藤 和由	45	5	無料	無料				22	29			12	26			10		骨盤調整に定評のある「フレックスクッション」を導入した新感覚ストレッチプログラム。		
	マーシャルサーキット	★★	12:00～13:00	寺田 拓司	45	5	3,500円	700円				22	29			12	26			10		格闘技と筋力トレーニングを組み合わせたシェイプアッププログラム。ストレス発散したい方にもおすすめです。		
	リラックスヨガ	★	13:15～14:15	坂出 哲子	45	5	3,500円	700円				22	29			12	26			10		呼吸法とヨガのポーズを行って、心身をリラックスへ導くクラス。		
	かんたんエアロ	★	14:30～15:15	坂出 哲子	45	5	3,000円	600円				22	29			12	26			10		かんたんな動作を取り入れた初級のエアロビクスです。汗をかきながら楽しくご参加できるクラスです。		
	やさしいバレエ	★	19:00～19:45	高羽 英美	45	5	3,000円	600円				22	29			12	26			10		バレエの基本的な動作～アレンジ動作を中心に行うクラスです。		
	初級バレエ	★★	19:55～20:55	高羽 英美	45	5	3,500円	700円				22	29			12	26			10		やさしいバレエから発展したクラス。基礎を学びたい方におすすめです。		
火	【新設】朝のラジオ体操	★	9:30～9:45	ティップネススタッフ	45	13	無料	無料	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	ラジオ体操第1、第2をスタッフと一緒にを行います。		
	からだバー®	★	10:00～11:00	本間 友暁	20	13	9,100円	700円	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	「からだバー」を使って、肩甲骨・体幹の安定性を向上させ、カラダのバランスを修正させます。		
	かんたんステップ	★	11:15～12:00	本間 友暁	45	13	7,800円	600円	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	かんたんな動作を取り入れたステップのクラスです。ステップ台を使うことによって下半身も強化されます。		
	やさしいヴィンヤサヨガ	★	12:10～13:10	戸高 景子	45	13	9,100円	700円	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	ダイナミックな動きで体内に熱を作り出し、血液循環を促進し、発汗により身体に溜まった老廃物が浄化されます。		
	スリムボクシング	★	13:20～13:50	佐藤 和由	45	13	無料	無料	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	ボクシングの基本的な動作の練習やコンビネーションを楽しむプログラム。		
	筋膜ストレッチ	★	14:00～14:20	ティップネススタッフ	45	13	無料	無料	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	「パワーポジションボール」を使って筋膜にアプローチかけて、全身の筋肉をほぐしていきます。		
	体を捻って整える Twis-Tone	★★	14:30～15:15	KAHORI	45	13	7,800円	600円	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	ひねる動きに全身の筋力を改善・鍛えるトレーニングが加わることで、美しく引き締まったボディラインをつくれます。		
	リラックスヨガ	★	19:00～19:45	坂出 哲子	45	13	7,800円	600円	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	呼吸法とヨガのポーズを行って、心身をリラックスへ導くクラス。		
パワーラッシュ	★★	20:00～20:45	佐藤 和由	45	13	7,800円	600円	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	聞きなじみのあるヒット曲に合わせて、インストラクターの指導のもとで楽しい筋力トレーニングが行えます。			
水	朝ヨガ	★	10:00～11:00	山崎 知子	45	13	9,100円	700円	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	呼吸法とヨガのポーズを行って、心身をリラックスへ導くクラス。朝からヨガでリフレッシュ。		
	はじめて太極拳（入門～初級）	★	11:15～12:15	葉室 なみ	45	12	8,400円	700円	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	氣と技を取り入れた中国武術を学ぶクラスです。緩やかな動作と独特な呼吸法で代謝や内臓機能を高めていきます。		
	中級太極拳（24式～32式）	★★	12:30～13:30	葉室 なみ	45	12	8,400円	700円	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	太極拳の中級クラス。24式～32式の学んでいきます。		
	バレエ基礎	★★	13:45～15:15	高羽 英美	45	13	1回2,000円	—	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	バレエの基礎を学ぶことが出来ます。やさしいバレエ、初級バレエの発展クラスです。		
	お腹シェイプ	★	15:30～15:50	ティップネススタッフ	45	13	無料	無料	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	シェイプアップを目指した20分間の腹筋トレーニング。		
	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE	★	19:00～19:45	YUCCO	45	13	7,800円	600円	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	超有名海外アーティストの楽曲にのせて、本格的な振り付けとボディメイクを愉しむダンス&ワークアウトプログラム。		
	ストリートダンス入門	★	20:00～20:45	YUCCO	45	13	7,800円	600円	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	洋楽、邦楽の曲に合わせて楽しくカラダを動かして汗をかくクラスです。		
木	ボディメイク最強メソッド バレトン	★★	10:00～10:45	YUKI	45	11	6,600円	600円	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	バレエをしない人でもバレリーナのボディが作れるエクササイズです。ボディメイクメソッドとしても優秀です。		
	筋膜ストレッチ	★	12:00～12:20	ティップネススタッフ	45	13	無料	無料	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	「パワーポジションボール」を使って筋膜にアプローチかけて、全身の筋肉をほぐしていきます。		
	Workout Yoga ～トータルワークアウト～	★★	12:30～13:30	HIKARU	45	13	9,100円	700円	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	しなやかに美しい身体づくりのためにトップアスリート監修の元つくられたオリジナルプログラムです。		
	美トレ ～ボディメンテナンス～	★	13:45～14:45	HIKARU	45	13	9,100円	700円	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	効率的なトレーニングで美しい健康なカラダを手に入れよう。		
	からだバー®	★	19:15～20:00	本間 友暁	20	13	7,800円	600円	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	「からだバー」を使って、肩甲骨・体幹を安定性を向上させ、カラダのバランスを修正させます。		
	かんたんステップ	★	20:10～20:55	本間 友暁	45	13	7,800円	600円	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	かんたんな動作を取り入れたステップのクラスです。ステップ台を使うことによって下半身も強化されます。		

金	【新設】朝のラジオ体操	★	9:30~9:45	ティップネススタッフ	45	13	無料	無料	5	12	19	26		2	9	16		30		7	14	21	28	ラジオ体操第1、第2をスタッフと一緒にいきます。
	椅子を使った健康体操 チェアエクササイズ	★	10:00~11:00	KAHORI	45	11	7,700円	700円		12	19	26		2	9	16		30		7	14	21	28	椅子に座って行うリズムカルな運動で、運動初心者や中高年に適した科学的根拠に基づいた運動導入プログラムです。
	青竹ピクス	★	11:10~11:55	KAHORI	45	11	6,600円	600円		12	19	26		2	9	16		30		7	14	21	28	「青竹」を使って足のツボに刺激を加えることで、自然治癒力を高める。気軽に誰にでも出来るエクササイズです。
	初めてでも出来るリラックスヨガ	★	12:10~13:25	高屋 由紀子	45	12	13,200円	1,100円	5	12	19	26		2	9	16		30		7	14	21	28	座って行うポーズを中心に様々なポーズをとり、最後に瞑想で心身を開放していきます。
	【新設】ベーシックエアロ	★	13:35~14:20	高田 巖	45	12	7,200円	600円	5	12	19	26		2	9	16		30		7	14	21	28	かんたんな動作を取り入れた初めての方向けのエアロピクスです。汗をかきながら楽しくご参加できるクラスです。
	【新設】アロマストレッチ	★	14:30~15:15	高田 巖	45	12	7,200円	600円	5	12	19	26		2	9	16		30		7	14	21	28	アロマの芳香浴を楽しみながら、ストレッチと瞑想を行い、心身の疲労回復を目的としたリラクゼーションクラスです。
	【新設】はじめてのダンス基礎	★	19:00~19:45	Yukika&Aki	45	11	6,600円	600円	5	12	19	26		2	9	16		30		7		21	28	はじめてジャズダンス、バレエを習いたい方におすすめのプログラムです。
【新設】初級ジャズダンス	★★	19:55~20:55	Yukika&Aki	45	11	7,700円	700円	5	12	19	26		2	9	16		30		7		21	28	はじめてジャズダンス&バレエの発展クラスです。更に上達したい方向けのプログラムです。	
土	生命力をよみがえらせるハタヨガ	★★	13:30~14:45	竹内 正子	45	11	12,100円	1,100円	6	13	20	27			10	17	24		1	8	15	22		ハには吸う息、夕には吐く息と言う意味もあり、レッスンでは呼吸を意識して、自分自身と向き合ってもらいます。
	全身シェイプ	★	19:15~19:45	福岡 淳	45	12	無料	無料	6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22		音楽に合わせて全身の筋カトレーニングを行い、シェイプアップを目指していきます。
	アクティブストレッチ	★	20:00~20:30	福岡 淳	45	12	無料	無料	6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22		骨盤調整に定評のある「フレックスクッション」を導入した新感覚ストレッチプログラム。
日	パワーラッシュ	★★	15:00~15:45	佐藤 和由	45	11	6,600円	600円		14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23		聞きなじみのあるヒット曲に合わせて、インストラクターの指導のもとで楽しい筋カトレーニングが行えます。
	ファイティングラッシュ	★★	16:00~16:45	佐藤 和由	45	11	6,600円	600円		14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23		格闘技の動きをベースとしたエンターテインメント性溢れるエクササイズ。ストレス発散したい方におすすめです。
	初めてでも出来るリラックスヨガ	★	17:00~18:15	高屋 由紀子	45	12	13,200円	1,100円	7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23		座って行うポーズを中心に様々なポーズをとり、最後に瞑想で心身を開放していきます。
	よい香りの中でストレッチ アロマヒーリング	★	18:30~19:15	高屋 由紀子	45	12	7,200円	600円	7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23		アロマの芳香浴を楽しみながら、ストレッチと瞑想を行い、心身の疲労回復を目的としたリラクゼーションクラスです。

## ■10~12月期 大人向け教室（スタジオ3ヶ月）

曜日	教室名	難易度	時間	担当	定員	回数	参加費(3ヶ月)	体験	10月		11月		12月		内容				
月	いきいきワクワク体操	★	10:00~11:00	介護予防運動指導員	45	6	4,200円	700円			22	29		12	26		10	24	高齢者向けの楽しい健康づくり教室です。運動を通じて転倒予防や日常生活を楽に過ごせることを目指します。

## ■10~12月期 大人向け教室（アウトドア）

曜日	教室名	難易度	時間	担当	定員	回数	参加費(3ヶ月)	体験	10月		11月		12月		内容			
水	【第2・4週目開催】 4時間を切るためのランニングクリニック	★★	19:15~20:45	アスラボランニングコーチ	20	6	1回2,000円	—		10	24		7	21		5	19	サブ4を目指しているランナーを対象にプロランニングコーチ陣がアドバイスをし、一緒に館外を走ります。