

# 《指定管理者主催事業の案内》

## ■2019年1月～3月期 大人向け教室 《スタジオ》

※大人向け教室（スタジオ）…参加費（3ヶ月）お支払いの場合、10%割引

曜日	番号	教室名	難易度	時間	担当	定員	回数	参加費(3ヶ月)	都度参加(1回)	1月				2月				3月				内容						
月	1	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	3,780円	700円			14		28			11		25			11		25	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。			
		アクティブストレッチ	★	11:15～11:45	佐藤 和由	45	6	無料	無料			14		28			11		25			11		25	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。			
	2	マーシャルサーキット	★★	12:00～13:00	寺田 拓司	45	6	3,780円	700円			14		28			11		25			11		25	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。			
	3	リラックソヨガ	★	13:15～14:15	坂出 哲子	45	5	3,150円	700円			14		28					25			11		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。			
	4	かんたんエアロ	★	14:30～15:15	坂出 哲子	45	5	2,700円	600円			14		28					25			11		25	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。			
	5	やさしいバレエ	★	19:00～19:45	高羽 英美	45	6	3,240円	600円			14		28			11		25			11		25	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。			
6	初級バレエ	★★	19:55～20:55	高羽 英美	45	6	3,780円	700円			14		28			11		25			11		25	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		朝のラジオ体操	★	9:05～9:15	ティップネススタッフ	45	12	無料	無料			8	15	22	29			5	12	19	26			5	12	19	26	ラジオ体操第1、第2をスタッフと一緒にを行います。
		【新設】お腹シェイプ	★	9:20～9:40	ティップネススタッフ	45	12	無料	無料			8	15	22	29			5	12	19	26			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。
	11	からだバー®	★	10:00～11:00	本間 友暎	20	12	7,560円	700円			8	15	22	29			5	12	19	26			5	12	19	26	「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。
	12	かんたんステップ	★	11:15～12:00	本間 友暎	45	12	6,480円	600円			8	15	22	29			5	12	19	26			5	12	19	26	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。
	13	やさしいヴィンヤサヨガ	★	12:10～13:10	戸高 景子	45	12	7,560円	700円			8	15	22	29			5	12	19	26			5	12	19	26	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	12	無料	無料			8	15	22	29			5	12	19	26			5	12	19	26	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	12	無料	無料			8	15	22	29			5	12	19	26			5	12	19	26	「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。
	14	体を捻って整える Twis-Tone	★★	14:30～15:15	KAHORI	45	12	6,480円	600円			8	15	22	29			5	12	19	26			5	12	19	26	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。
	15	リラックソヨガ	★	19:00～19:45	坂出 哲子	45	12	6,480円	600円			8	15	22	29			5	12	19	26			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。
	16	パワーラッシュ	★★	20:00～20:45	市川 梓	45	12	6,480円	600円			8	15	22	29			5	12	19	26			5	12	19	26	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	17	朝ヨガ	★	10:00～11:00	山崎 知子	45	12	7,560円	700円			9	16	23	30			6	13	20	27			6	13	20	27	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。
	18	はじめて太極拳（入門～初級）	★	11:15～12:15	葉室 なみ	45	12	7,560円	700円			9	16	23	30			6	13	20	27			6	13	20	27	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。
	19	中級太極拳（24式～32式）	★★	12:30～13:30	葉室 なみ	45	12	7,560円	700円			9	16	23	30			6	13	20	27			6	13	20	27	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	12	—	2,000円			9	16	23	30			6	13	20	27			6	13	20	27	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	12	無料	無料			9	16	23	30			6	13	20	27			6	13	20	27	シェイプアップを目指した20分間の腹筋トレーニング。
	20	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE	★	19:00～19:45	YUCCO	45	12	6,480円	600円			9	16	23	30			6	13	20	27			6	13	20	27	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。
21	ストリートダンス入門	★	20:00～20:45	YUCCO	45	12	6,480円	600円			9	16	23	30			6	13	20	27			6	13	20	27	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		【新設】朝のラジオ体操	★	9:05～9:15	ティップネススタッフ	45	12	無料	無料			10	17	24	31			7	14	21	28			7	14	21	28	ラジオ体操第1、第2をスタッフと一緒にを行います。
		【新設】かんたんストレッチ	★	9:20～9:40	ティップネススタッフ	45	12	無料	無料			10	17	24	31			7	14	21	28			7	14	21	28	シェイプアップを目指した20分間の腹筋トレーニング。
	26	ボディメイク最強メソッド バレトン	★★	10:00～11:00	YUKI	45	11	6,930円	700円			10	17	24	31			7	14	21	28			7	14	21	28	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。
	45	【新設】いきいきワクワク体操《会議室》	★	10:00～11:00	介護予防運動指導員	45	12	7,560円	700円			10	17	24	31			7	14	21	28			7	14	21	28	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。
		筋膜ストレッチ	★	12:00～12:20	ティップネススタッフ	45	12	無料	無料			10	17	24	31			7	14	21	28			7	14	21	28	「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。
	27	Workout Yoga ～トータルワークアウト～	★★	12:30～13:30	HIKARU	45	11	6,930円	700円			10	17	24	31			7	14	21	28			7	14	21	28	しなやかで美しい身体づくりのためにトップアスリート監修の元につくられたオリジナルプログラムです。
	28	美トレ ～ボディメンテナンス～	★	13:45～14:45	HIKARU	45	11	6,930円	700円			10	17	24	31			7	14	21	28			7	14	21	28	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。
	29	からだバー®	★	19:15～20:00	本間 友暎	20	11	5,940円	600円			10	17	24	31			7	14	21	28			7	14	21	28	「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。
	30	かんたんステップ	★	20:10～20:55	本間 友暎	45	11	5,940円	600円			10	17	24	31			7	14	21	28			7	14	21	28	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。

## ■2019年1月～3月期 大人向け教室《スタジオ》

※大人向け教室（スタジオ）…参加費（3ヶ月）お支払いの場合、10%割引

曜日	番号	教室名	難易度	時間	担当	定員	回数	参加費(3ヶ月)	都度参加(1回)	1月				2月				3月				内容		
金		朝のラジオ体操	★	9:05～9:15	ティップネススタッフ	45	12	無料	無料	4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29	ラジオ体操第1、第2をスタッフと一緒にを行います。	
		<b>【新設】</b> お腹シェイプ	★	9:20～9:40	ティップネススタッフ	45	12	無料	無料	4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29	シェイプアップを目指した20分間の腹筋トレーニング。	
	31	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	10	6,300円	700円		11	18		1	8	15	22	1	8	15		29	椅子に座って行うリズミカルな運動で、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。	
	32	青竹ピクス	★	11:10～11:55	KAHORI	45	10	5,400円	600円		11	18		1	8	15	22	1	8	15		29	「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。	
	33	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	11,880円	1,100円	4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29	座って行うポーズを中心に様々なポーズを取り、最後に瞑想で心身を開放していきます。	
	34	ベーシックエアロ	★	13:35～14:20	高田 巖	45	11	5,940円	600円		11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29	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。	
	35	アロマストレッチ	★	14:30～15:15	高田 巖	45	11	5,940円	600円		11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29	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。	
	36	<b>【新設】</b> はじめてのジャズダンス	★	19:00～19:45	Yukika&Aki	45	12	6,480円	600円	4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29	はじめてジャズダンスを習いたい方におすすめのプログラムです。	
37	初級ジャズダンス	★★	19:55～20:55	Yukika&Aki	45	12	7,560円	700円	4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29	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	38	生命力をよみがえらせるハタヨガ	★★	13:30～14:45	竹内 正子	45	12	11,880円	1,100円		12	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	30	ハには吸う息、タ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	13	無料	無料	5	12	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	30	音楽に合わせて全身の筋力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	13	無料	無料	5	12	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	30	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	41	パワーラッシュ	★★	15:00～15:45	佐藤 和由	45	13	7,020円	600円	6	13	20	27		3	10	17	24	3	10	17	24	31	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。
	42	ファイティングラッシュ	★★	16:00～16:45	佐藤 和由	45	13	7,020円	600円	6	13	20	27		3	10	17	24	3	10	17	24	31	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。
	43	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	13	12,870円	1,100円	6	13	20	27		3	10	17	24	3	10	17	24	31	座って行うポーズを中心に様々なポーズを取り、最後に瞑想で心身を開放していきます。
	44	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	13	7,020円	600円	6	13	20	27		3	10	17	24	3	10	17	24	31	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。

## ■2019年1月～3月期 大人向け教室《プール》

曜日	番号	教室名	難易度	時間	担当	定員	回数	参加費(3ヶ月)	お試し体験(1回)	1月				2月				3月				内容		
月		朝の水中ウォーキング	★	9:30～9:50	ティップネススタッフ	30	6	無料	無料			14	28			11	25			11	25		カラダの負担が少なく、どなたでも参加できる水中ウォーキングのプログラムです。	
	7	おとなの水泳教室 オリンピックメダリストによるクロールのスキルアップクラス	★	10:00～11:00	佐藤 久佳	20	6	9,000円	1,500円			14	28			11	25			11	25		クロール25m以上泳げる方が対象。より効果的に推進力を発揮できる泳法技術の習得・泳力の向上を目指します。	
	8	おとなの水泳教室 オリンピックメダリストによるクロールのスピードアップクラス	★★	11:00～12:00	佐藤 久佳	20	6	9,000円	1,500円			14	28			11	25			11	25		クロール50m以上泳げる方が対象。競技会での目標達成に向けて、効果的なトレーニングを実施します。	
	9	おとなの水泳教室 初級クロール	★	19:00～20:00	アスラボスイミングコーチ	20	6	9,000円	1,500円			14	28			11	25			11	25		クロール25m以上泳げる方が対象。クロールのフォーム改善と楽に泳げるようになることを目指します。	
	10	おとなの水泳教室 4泳法	★★	20:00～21:00	アスラボスイミングコーチ	20	6	9,000円	1,500円			14	28			11	25			11	25		きれいなフォームで4泳法を25m以上泳げるようになることを目指します。	
水		朝の水中ウォーキング	★	9:30～9:50	ティップネススタッフ	30	12	無料	無料		9	16	23	30		6	13	20	27	6	13	20	27	カラダの負担が少なく、どなたでも参加できる水中ウォーキングのプログラムです。
	22	おとなの水泳教室 4泳法のスキルアップクラス～効率の良い泳ぎを求めて！～	★	10:00～11:00	佐藤 久佳	20	6	9,000円	1,500円		9	16	23		6	13	20		6	13	20		4泳法25m以上泳げる方が対象。より効果的に推進力を発揮できる泳法技術の習得・泳力の向上を目指します。	
	23	おとなの水泳教室 個人メドレーのスピードアップクラス～4泳法を強化！～	★★	11:00～12:00	佐藤 久佳	20	6	9,000円	1,500円		9	16	23		6	13	20		6	13	20		4泳法50m以上泳げる方が対象。競技会での目標達成に向けて、効果的なトレーニングを実施します。	
	24	<b>【新設】</b> おとなの水泳教室 ビギナークロール	★	13:00～14:00	相島 虹季	20	12	18,000円	1,500円		9	16	23	30		6	13	20	27	6	13	20	27	初心者向けに基礎からクロールを泳げるようになるためのクラスです。
	25	<b>【新設】</b> おとなの水泳教室 初級4泳法	★	14:00～15:00	相島 虹季	20	12	18,000円	1,500円		9	16	23	30		6	13	20	27	6	13	20	27	隔週でクロール&背泳ぎ、バタフライ&平泳ぎを交代で泳いでいくクラスです。初心者も参加できます。
土	39	<b>【新設】</b> おとなの水泳教室 はじめて平泳ぎ	★	16:00～17:00	脇森 智志	20	12	18,000円	1,500円	5	12	19	26		2	9	16	23	2	9	16	23	これから平泳ぎの練習をはじめの方で、伏し浮き、水の中に潜ってシャブなど水慣れ出きる方が対象です。平泳ぎの手の動かし方、足の動かし方、タイミング、呼吸の基礎技術習得を目指します。	
	40	<b>【新設】</b> おとなの水泳教室 4泳法改善	★★	17:00～18:00	脇森 智志	20	12	18,000円	1,500円	5	12	19	26		2	9	16	23	2	9	16	23	クロール25m泳げる方が対象。クロールの基礎を中心に細かいテクニックを習得していくクラスです。	