

《指定管理者主催事業スケジュール》 2019年4～6月期

2019.3.25

■大人向け教室

《第1スタジオ》

※参加費（3ヶ月）お支払いの場合、10%割引で販売
※有料の新設クラスは、4月1回目に無料体験会を実施

レッスン休講日
無料体験レッスン

曜日	番号	教室名	難易度	時間	担当	定員	回数	参加費(3ヶ月)	初参加(1回)	4月				5月				6月				内容	
										1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17		24
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	40	8	5,040円	700円	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	高齢者向けの楽しい健康づくり教室です。運動を通し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。
	2	[NEW] 【無料】姿勢改善ストレッチ	★	11:10~11:40	ティップネススタッフ	40	8	無料	無料	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	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。
	3	[NEW] パワーラッシュ	★	11:50~12:35	市川 祥	40	7	3,780円	600円	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	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。
	4	[NEW] 【無料】スリムボクシング	★	12:45~13:15	市川 祥	40	8	無料	無料	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	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。
	5	リラクソヨガ	★	13:30~14:30	坂出 哲子	40	8	5,040円	700円	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	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。
	6	かんたんエアロ	★	14:40~15:25	坂出 哲子	40	8	4,320円	600円	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	かんたんな動作を取り入れた初級エアロビクスです。汗をかきながら楽しくご参加できるクラスです。
	7	[NEW] はじめてバレエ 〜ストレッチ&コンディショニング〜	★	19:00~19:45	高野 英美	40	6	3,240円	600円	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	はじめてバレエを習いたい方が対象。バレエの動きでストレッチや筋力トレーニングを行うクラス。
	8	初級バレエ	★★	19:55~20:55	高野 英美	40	7	4,410円	700円	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	7	24	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。
火	9	【無料】朝のラジオ体操	★	9:05~9:15	ティップネススタッフ	40	12	無料	無料	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	ラジオ体操第1、第2をスタッフと一緒にいきます。
	10	【無料】お腹シェイプ	★	9:20~9:40	ティップネススタッフ	40	12	無料	無料	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	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	[NEW] 脳を元気にする60歳以上の認知症予防教室「脳トレ教室」(第3会議室)	★	10:00~11:00	介護予防運動指導員	40	11	6,930円	700円	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	「脳トレ」とは、認知症から遠ざかる「食・運動・脳」の生活習慣を推奨する認知症予防のトレーニングメソッド。
	12	からだスッキリ! からだバー®	★	10:00~11:00	本間 友晴	20	11	6,930円	700円	2	9	16	23	30	7	14	21	28	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。
	13	かんたんステップ	★	11:15~12:00	本間 友晴	40	11	5,940円	600円	2	9	16	23	30	7	14	21	28	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。
	14	【無料】筋力ストレッチ	★	12:10~12:30	ティップネススタッフ	40	12	無料	無料	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	「パワーポジションボール」を使って筋力アップアプローチ、全身の筋力をほぐしていきます。
	15	[NEW] キックシェイプ	★	12:40~13:10	ティップネススタッフ	40	12	無料	無料	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	キックボクシングの基本的な動作やコンビネーションを楽しむクラス。短時間で効果的にシェイプアップしたい方におすすめです。
	16	[NEW] 代謝をあげてきれいになる息ヨガ(ヴィンヤサヨガ)	★	13:20~14:20	戸高 景子	40	11	6,930円	700円	2	9	16	23	30	7	14	21	28	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。
	17	体を捻って整える Twis-Tone	★★	14:30~15:15	KAHORI	40	12	6,480円	600円	2	9	16	23	30	7	14	21	28	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。
18	[NEW] ピラティス	★	19:00~19:45	坂出 哲子	40	9	4,860円	600円	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	胸式呼吸を用いながら、ストレッチを中心とした動きで体の奥の筋肉をしなやかに丈夫な筋肉に鍛える運動です。	
19	パワーラッシュ	★★	20:00~20:45	市川 祥	40	12	6,480円	600円	2	9	16	23	30	7	14	21	28	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	20	朝ヨガ	★	10:00~11:00	山崎 知子	40	13	8,190円	700円	3	10	17	24	1	8	15	22	29	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。
	21	[NEW] 初級太極拳(24式)	★	11:10~12:10	葉室 なみ	40	11	6,930円	700円	3	10	17	24	1	8	15	22	29	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。
	22	中級太極拳(32式)	★★	12:20~13:20	葉室 なみ	40	12	7,560円	700円	3	10	17	24	1	8	15	22	29	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。
	23	[NEW] はじめてバレエストレッチ	★	13:30~14:15	高野 英美	40	10	5,400円	600円	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	バレエに挑戦したいと思っていた方、プランクがある方、今からでもレッスンを始めることで、バレリーナボディを手に入れることは十分可能です。
	24	バレエ基礎	★★	14:20~15:50	高野 英美	40	11	—	2,000円	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	バレエの基礎を学ぶことが出来ます。はじめてのバレエストレッチの発展クラスです。
	25	【無料】お腹シェイプ	★	16:00~16:20	ティップネススタッフ	40	13	無料	無料	3	10	17	24	1	8	15	22	29	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。
	26	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE	★	19:00~19:45	YUCCO	40	13	7,020円	600円	3	10	17	24	1	8	15	22	29	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。
	27	ストリートダンス入門	★	20:00~20:45	YUCCO	40	13	7,020円	600円	3	10	17	24	1	8	15	22	29	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	28	【無料】朝のラジオ体操	★	9:05~9:15	ティップネススタッフ	40	13	無料	無料	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	ラジオ体操第1、第2をスタッフと一緒にいきます。
	29	【無料】自宅で出来るかんたんストレッチ	★	9:20~9:40	ティップネススタッフ	40	13	無料	無料	4	11	18	25	2	9	16	23	30	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。
	30	ボディメイク最強メソッド バレトン	★★	10:00~11:00	YUKI	40	11	6,930円	700円	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	フィットネスと、バレエと、ヨガ、それぞれの動作を含んだ一連の動作を流れるようにつなぎ合わせて動き続ける有酸素運動です。
	31	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	40	13	8,190円	700円	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	高齢者向けの楽しい健康づくり教室です。運動を通し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。
	32	[NEW] カンパニ体操&はじめて太極拳	★	11:15~12:15	葉室 なみ	40	11	6,930円	700円	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	太極拳を始めたい方、カンパニ体操みたいな楽しいエクササイズで健康を手に入れた方におすすめです。
	33	[NEW] プロフットサル選手による初めての大人のフットサル教室	★	12:30~13:20	アスラフットサルコーチ	20	5	3,150円	700円	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	現役のプロフットサル選手が基本的なボールの蹴り方から丁寧にレクチャーします。初心者の方も大歓迎です。
	34	[NEW] プロフットサル選手と一緒にやるミニゲーム会	★	13:30~14:30	アスラフットサルコーチ	20	5	3,150円	700円	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	現役のプロフットサル選手と一緒にフットサルのゲームを実施します。初心者の方も大歓迎です。
	35	[NEW] 【無料】屋の健康リズム体操教室	★	12:30~13:00	ティップネススタッフ	40	7	無料	無料	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	音楽に合わせて全身を動かす有酸素運動の要素が入った体操です。
	36	[NEW] パワーラッシュ	★★	13:15~14:00	ティップネススタッフ	40	6	3,240円	600円	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	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。
	37	[NEW] 【無料】ストレッチボールエクササイズ&ストレッチ	★	14:15~14:45	ティップネススタッフ	20	7	無料	無料	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	ストレッチボールに乗って体を動かすことによって硬くなった筋肉を緩め、骨格を整えます。
	38	からだスッキリ! からだバー®	★	19:15~20:00	本間 友晴	20	12	6,480円	600円	4	11	18	25	2	9	16	23	30	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。
	39	かんたんステップ	★	20:10~20:55	本間 友晴	40	12	6,480円	600円	4	11	18	25	2	9	16	23	30	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	40	【無料】朝のラジオ体操	★	9:05~9:15	ティップネススタッフ	40	13	無料	無料	5	12	19	26	3	10	17	24	31	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。
	41	【無料】お腹シェイプ	★	9:20~9:40	ティップネススタッフ	40	13	無料	無料	5	12	19	26	3	10	17	24	31	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。
	42	椅子を使った健康体操 チェアエクササイズ	★	10:00~11:00	KAHORI	40	13	8,190円	700円	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	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。
	43	[NEW] 女性のための初めての筋トレ	★	11:10~11:55	KAHORI	40	12	6,480円	600円	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	これから筋トレを始めようと考えている方、みんなで一緒に体を動かしましょう。男性の方もご参加頂けます。
	44	初めてでも出来るリラクソヨガ	★	12:10~13:25	高屋 由紀子	40	13	12,870円	1,100円	5	12	19	26	3	10	17	24	31	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。
	45	ベーシックエアロ	★	13:35~14:20	高田 巖	40	10	5,400円	600円	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	かんたんな動作を取り入れた初めの方向け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。
	46	アロマストレッチ	★	14:30~15:15	高田 巖	40	10	5,400円	600円	5	12	19	26	3	10	17	24	31	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。
	47	はじめてジャズダンス	★	19:00~19:45	Yukika&Aki	40	12	6,480円	600円	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	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。
	48	初級ジャズダンス	★★	19:55~20:55	Yukika&Aki	40	12	7,560円	700円	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	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	49	[NEW] ティップネスオリジナルプログラム HULA HULA (フランダース)	★	12:30~13:15	高橋 幸子	40	11	5,940円	600円	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	フラの基本は踏まえながらも、本格的になりすぎず、フラ経験のない方も楽しめるプログラムです。
	50	生命力をよみがえらせるハタヨガ	★★	13:30~14:45	竹内 正子	40	12	11,880円	1,100円	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	八には吸う息、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。
	51	【無料】全身シェイプ	★	19:15~19:45	福岡 淳	40	13	無料	無料	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	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。
	52	【無料】アクティブストレッチ	★	20:00~20:30	福岡 淳	40	13	無料	無料	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	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	53	パワーラッシュ	★★	15:00~15:45	ティップネススタッフ	40	12	6,480円	600円	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	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。
	54	ファイティングラッシュ	★★	16:00~16:45	ティップネススタッフ	40	12	6,480円	600円	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	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

《指定管理者主催事業スケジュール》 2019年4～6月期

2019.3.25

■大人向け教室

《第2スタジオ》

※参加費（3ヶ月）お支払いの場合、10%割引で販売
※有料の新設クラスは、4月1回目に無料体験会を実施

レッスン休講日
無料体験レッスン

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)	4月	5月	6月	内容										
月	57	[NEW] 自律神経を整える呼吸ヨガ	★	19:00~19:45	村上 寛子	15	7	3,780円	600円	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	健康維持を目的としたストレッチを行います。全身の筋肉をほぐしていきます。
	58	[NEW] インナーマッスルを使った美姿勢体操	★	20:00~20:45	村上 寛子	15	7	3,780円	600円	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	良い姿勢や腰痛予防、ダイエットにも効果的なトレーニングを行います。
火	59	[NEW] コンディショニングエクササイズ	★	19:00~19:45	吉村 康平	15	11	5,940円	600円	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	健康維持を目的としたストレッチを行います。全身の筋肉をほぐしていきます。
	60	[NEW] HIT (ハイ・インテンシティ・インターバル・トレーニング)	★	20:00~20:45	吉村 康平	15	11	5,940円	600円	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	良い姿勢や腰痛予防、ダイエットにも効果的なトレーニングを行います。
水	61	[NEW] ランニングクラブ (初心者・初級者向け)	★	19:00~19:45	新宅 雅也	20	12	6,480円	600円	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	元オリンピックからの直接指導で初心者の方を中心に基礎的なトレーニングを行います。
	62	[NEW] ランニングクラブ (中級者・上級者向け)	★★	20:00~20:45	新宅 雅也	20	12	6,480円	600円	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	
金	63	[NEW] ランニングクラブ (初心者・初級者向け)	★	19:00~19:45	市河 大島 麻由美 めぐみ	20	12	6,480円	600円	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	元オリンピックからの直接指導で初心者の方を中心に基礎的なトレーニングを行います。
	64	[NEW] ランニングクラブ (中級者・上級者向け)	★★	20:00~20:45	市河 大島 麻由美 めぐみ	20	12	6,480円	600円	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	

《プール》

※有料の新設クラスは、4月1回目に無料体験会を実施

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)	4月	5月	6月	内容										
月	65	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	8	無料	無料	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	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。
	66	[NEW] おとなの水泳教室 中上級者向けクロールのスキルアップクラス	★★	10:00~11:00	アスラボスイミングコーチ	20	6	9,000円	1,500円	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	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。
	67	[NEW] おとなの水泳教室 中上級者向けクロールのスピードアップクラス	★★	11:00~12:00	アスラボスイミングコーチ	20	6	9,000円	1,500円	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	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。
	68	[NEW] おとなの水泳教室 初中級クロール	★	13:00~14:00	アスラボスイミングコーチ	20	6	9,000円	1,500円	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	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。
	69	[NEW] おとなの水泳教室 4泳法	★	14:00~15:00	アスラボスイミングコーチ	20	6	9,000円	1,500円	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	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。
	70	おとなの水泳教室 初中級クロール	★	19:00~20:00	アスラボスイミングコーチ	20	6	9,000円	1,500円	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	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。
	71	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	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	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	72	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	13	無料	無料	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	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。
	73	[NEW] おとなの水泳教室 4泳法スキルアップクラス～効率の良い泳ぎを求めて！～	★★	10:00~11:00	アスラボスイミングコーチ	20	6	9,000円	1,500円	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	4泳法25m以上泳げる方が対象です。
	74	[NEW] 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	アスラボスイミングコーチ	20	6	9,000円	1,500円	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	4泳法50m以上泳げる方が対象です。
	75	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	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	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。
	76	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	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	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	77	[NEW] おとなの水泳教室 初級クロール・平泳ぎ	★	16:00~17:00	藤森 智志	20	11	16,500円	1,500円	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	これから平泳ぎの練習をはじめの方で、伏し泳ぎ、水の中に潜ってジャンプ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。
	78	おとなの水泳教室 4泳法改善	★★	17:00~18:00	藤森 智志	20	12	18,000円	1,500円	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	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。
日	79	[NEW] おとなの水泳教室 初中級クロール	★	17:00~18:00	アスラボスイミングコーチ	20	5	7,500円	1,500円	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	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。
	80	[NEW] おとなの水泳教室 初中級4泳法	★★	18:00~19:00	アスラボスイミングコーチ	20	5	7,500円	1,500円	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	4泳法が泳げるようになることが目標のクラス。初心者の方でもお気軽にご参加頂けます。

《ジムエリア》

曜日	番号	教室名	難易度	時間	担当	定員	回数	参加費(1ヶ月)	都度参加(1回)	4月	5月	6月	内容										
水	81	[NEW] 初心者のためのトレーニング教室	★	11:00~12:00	ティップネススタッフ	5	4	4,000円	—	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	初心者を対象にマシントレーニング指導をします週1回コース（全4回）。
金	82	[NEW] 初心者のためのトレーニング教室	★	13:00~14:00	ティップネススタッフ	5	4	4,000円	—	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	初心者を対象にマシントレーニング指導をします週1回コース（全4回）。

※ 3/ 1 (金) ~3/14 (木)

※ 3/ 9 (土) ~

継続される方の先行申込み受付期間

新規申込み受付開始