

教室名	講師	時間	日程	定員	参加料 (単発)	内容
ノルディックウォーキング (90分)	牧野	月曜日 (9:30~11:00)	1/15, 22, 29 2/19, 26 3/5, 12, 19	15人	¥4,000 (¥700)	ポールを使うことで全身を動かし、運動不足、メタボ対策にもオススメです。歩く習慣を身につけませんか？
ZUMBA GOLD®	齊藤	月曜日 (13:00~14:00)	1/15, 22, 29 2/5, 19, 26 3/5, 12, 19	21人	¥4,500 (¥700)	ZUMBA初心者の方、シニアの方を対象としたクラスです。脂肪燃焼・体力作りに効果的です。
ZUMBA STEP (45分)		月曜日 (18:45~19:30)	1/15, 22, 29 2/5, 19, 26 3/5, 12, 19	20人	¥3,370 (¥575)	ステップ台を利用したZUMBAの教室です。ZUMBAの要素で、楽しみながら体をしっかり引き締めます！昇降運動で足腰・体幹の強化に効果的です。
ZUMBAGOLD® 体ほぐし(機能改善体操)		木曜日 (14:30~15:30)	1/4, 11, 18, 25 2/8, 15, 22 3/1, 8, 15, (22), (29)	20人	¥5,000 (¥700)	ZUMBA GOLDの後、ミニボール・チューブで体をほぐし、筋トレ等を行います。腰痛、膝痛予防、姿勢改善に効果的です。
ZUMBA GOLD®		金曜日 (18:30~19:30)	1/5, 12, 19, 26 2/9, 16, 23 3/2, 9, 16, (23), (30)	20人	¥5,000 (¥700)	ZUMBA初心者の方、シニアの方を対象としたクラスです。脂肪燃焼・体力作りに効果的です。
ZUMBA®		火曜日 (18:30~19:30)	1/9, 16, 23 2/6, 13, 20, 27 3/6, 13, 20, (27)	20人	¥5,000 (¥700)	音楽に合わせて楽しく動きながらダイエットに最適なフィットネスプログラムです。脂肪燃焼&ストレス解消に効果的です！
		火曜日 (19:45~20:45)	20人	¥5,000 (¥700)		
	金曜日 (19:45~20:45)	1/5, 12, 19, 26 2/9, 16, 23 3/2, 9, 16, (23), (30)	20人	¥5,000 (¥700)		
健康体操	藤田	月曜日 (14:30~15:30)	1/15, 22, 29 2/19, 26 3/5, 12, 19	15人	¥2,500 (¥500)	65歳以上の方を対象とした体操の教室。転倒の予防などに効果が期待できます。
安らぎヨガ(夜の部)	眞鍋	月曜日 (19:45~20:45)	1/15, 22, 29 2/5, 19, 26 3/5, 12, 19	20人	¥4,500 (¥700)	初心者向けのヨガの教室です。ゆったりとしたヨガで心と体を癒します。
パンチDEエアロ	湊	火曜日 (10:00~11:00)	1/9, 16, 23 2/6, 13, 20, 27 3/6, 13, 20, (27)	25人	¥5,000 (¥700)	パンチとキックを組み合わせたエアロビクス教室です。初心者向けで、ストレス解消にも効果的★
		木曜日 (9:30~10:30)	1/4, 11, 18, 25 2/8, 15, 22 3/1, 8, 15, (22), (29)	25人	¥5,000 (¥700)	
リフレッシュヨガ (朝の部:45分)	福岡	火曜日 (11:15~12:00)	1/9, 16, 23 2/6, 13, 20, 27 3/6, 13, 20, (27)	20人	¥3,750 (¥575)	初心者向けのヨガの教室です。引き締まった体を目指す方にオススメです。
はじめて ピラティス	佐々木	火曜日 (13:00~14:00)	1/9, 16, 23 2/6, 13, 20, 27 3/6, 13, 20, (27)	15人	¥5,000 (¥700)	ピラティスを初めて行う方にオススメの教室です。骨格の歪み改善、腰痛、肩こりの緩和にも期待が出来ます。
ダイエット教室	福田	火曜日 (14:00~15:30)	1/9, 16, 23 2/6, 13, 20, 27 3/6, 13, 27	10人	¥5,000 (¥700)	脂肪燃焼を本気で目的としている方を対象とした教室です。ダイエット、メタボ対策にもオススメです。少人数制なので、個人にあった指導を受けることが出来ます。
生活筋力向上 ゆっくりプログラム® (45分)	牧野	火曜日 (14:30~15:15)	1/9, 16, 23 2/6, 13, 20, 27 3/6, 13	15人	¥2,700 (¥500)	ゆっくりとした動きで全身を鍛えます。筋力アップで、基礎代謝UPにも効果的です！
代謝アップエクササイズ (45分)	ERI	火曜日 (17:30~18:15)	1/9, 16, 23 2/6, 13, 20, 27 3/6, 13, 20, (27)	20人	¥3,750 (¥575)	筋力トレーニングや有酸素運動で基礎代謝を上げる教室です。効率の良いトレーニングで基礎代謝をアップさせ、健康な体作りをお手伝いします！
美筋トレーニング	AKI	水曜日 (11:15~12:15)	1/10, 17, 24 2/7, 14, 21, 28 3/7, 14, 28	25人	¥5,000 (¥700)	クラシックバレエや、ヨガのストレッチ方法で、しなやかに！また、筋力トレーニングで美しい体づくりを目指す教室です。
ちょこトレ	藤田	水曜日 (13:00~14:00)	1/10, 17, 24 2/7, 21, 28 3/7, 14, 28	10人	¥4,500 (¥700)	ストレッチ、体幹、リラクゼーションなど、様々なトレーニングを行う教室です。ちょこっとトレーニングしてみませんか？
太極舞	齊藤	水曜日 (14:30~15:30)	1/10, 17, 24 2/7, 14, 21, 28 3/7, 14, 28	20人	¥5,000 (¥700)	太極舞とは・心と体の癒し！太極拳、氣功法、中国武術の要素を取り入れ、ストレッチ、バランス、筋力トレーニングの動作により姿勢改善、体幹の強化に効果的です。
タイ式ヨガ	ERI	水曜日 (17:00~18:00)	1/10, 17, 24 2/7, 14, 21, 28 3/7, 14, 28	20人	¥5,000 (¥700)	タイ式ヨガとは、難しいポーズが少ないエクササイズの教室です。初めての方でも取り組みやすく、さまざまなポーズを楽しみながら体をほぐしていきます。
からだメイキング (45分)	湊	水曜日 (18:50~19:35)	1/10, 17, 24 2/7, 14, 21, 28 3/7, 14, 28	25人	¥3,750 (¥575)	簡単なストレッチと、トレーニングを行う教室です。体幹を鍛えて、芯から体を引き締めます！
パンチ&キック エクササイズ		水曜日 (19:45~20:45)	1/10, 17, 24 2/7, 14, 21, 28 3/7, 14, 28	25人	¥5,000 (¥700)	エアロビクスにパンチやキックが入った格闘系の教室です。シェイプアップにオススメです！
安らぎヨガ(朝の部)	眞鍋	木曜日 (10:45~11:45)	1/4, 11, 18, 25 2/8, 15, 22 3/1, 8, 15, (22), (29)	25人	¥5,000 (¥700)	全身を気持ちよく動かすことで、血流を良くし関節の動きを柔らかくします。深い呼吸でリラックス効果もあります。
健康エアロビクス教室	HITOMI	木曜日 (13:00~14:00)	1/18, 25 2/8, 15, 22 3/1, 8, 15, 22, 29	25人	¥5,000 (¥700)	美容と健康を目的とした、やさしい動きを組み合わせたエアロビクスの教室です。
リフレッシュヨガ (夜の部)	福岡	木曜日 (18:15~19:15)	1/4, 18, 25 2/8, 15, 22 3/1, 8, 15, 22, (29)	20人	¥5,000 (¥700)	初心者向けのヨガの教室です。引き締まった体を目指す方にオススメです。
リズムミック★ エアロ	尾島	木曜日 (19:30~20:30)	1/4, 11, 18, 25 2/15, 22 3/1, 8, 15, 22	25人	¥5,000 (¥700)	リズムに合わせて楽しく動き、健康増進！ ダイエット・ストレス解消に最適♪
ステップ エクササイズ	白玖	金曜日 (10:00~11:00)	1/5, 12, 19, 26 2/9, 16, 23 3/2, 9, 16,	27人	¥5,000 (¥700)	ステップ台を利用したエアロビクス教室です。脂肪燃焼、心筋持久力、足腰が強くなる効果に期待が出来ます。
フットセラピー (30分)		金曜日 (11:00~11:30)		25人	¥2,500 (¥450)	足をマッサージしながらの疲れを良くします。冷え、むくみ、乾燥の改善にオススメです。
ピラティス		金曜日 (13:30~14:30)		25人	¥5,000 (¥700)	今まで意識していなかったコアの筋肉を効果的に鍛えることで、しなやかに健康的な体を目指しましょう！
ステップ エアロビクス教室		金曜日 (14:45~15:45)		25人	¥5,000 (¥700)	ステップ台を利用したエアロビクス教室です。脂肪燃焼、心筋持久力、足腰が強くなる効果に期待が出来ます。

( )内の日付は、追加有料レッスンです。1回500円(60分教室)、375円(45分教室)、250円(30分教室)で参加いただけます。