

教室名	講師	時間	日程	定員	参加料 (単弁)	内容
ZUMBA GOLD®	齊藤	月曜日 (13:00~14:00)	4/ 2. 9. 16. 23 5/14. 21. 28 6/11. 25	20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。
健康体操	藤田	月曜日 (14:30~15:30)	4/ 9. 16. 23 5/14. 21. 28 6/11. 25	15人	¥2,500 (¥500)	65歳以上の方を対象とした体操の教室です。転倒の予防などに効果が期待できます。
ZUMBA STEP (45分)	齊藤	月曜日 (18:45~19:30)	4/ 2. 9. 16. 23 5/14. 21. 28 6/ 4. 11. 25	20人	¥3,750 (¥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。
マインドフルネスヨガ	眞鍋	月曜日 (19:45~20:45)	4/ 2. 9. 16. 23 5/14. 21. 28 6/ 4. 11. 25	20人	¥5,000 (¥700)	ヨガを行いながら、感情やストレスのコントロールを行い、元気な体と心づくりのお手伝いをします。
パンチDEエアロ	湊	火曜日 (10:00~11:00)	4/ 3. 10. 17. 24 5/ 1. 15. 22. 29 6/26	25人	¥4,500 (¥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★
リフレッシュヨガ (朝の部：45分)	福岡	火曜日 (11:15~12:00)	4/ 3. 10. 17. 24 5/ 1. 15. 22. 29 6/26	20人	¥3,370 (¥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)	4/ 3. 10. 17. 24 5/ 1. 15. 22. 29 6/26	15人	¥4,500 (¥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)	4/ 3. 10. 17. 24 5/ 1. 15. 22. 29 6/26	10人	¥4,500 (¥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。
代謝アップエクササイズ (45分)	ERI	火曜日 (17:30~18:15)	4/ 3. 10. 17. 24 5/ 1. 15. 22. 29 6/26	20人	¥3,370 (¥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！
ZUMBA®	齊藤	火曜日 (18:30~19:30)	4/ 3. 10. 17. 24 5/ 1. 15. 22. 29 6/26	20人	¥4,500 (¥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	¥4,500 (¥700)	
美筋トレーニング	AKI	水曜日 (11:15~12:15)	4/ 4. 11. 18. 25 5/16. 23. 30 6/20. 27	25人	¥4,500 (¥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)	4/ 4. 11. 18. 25 5/16. 23. 30 6/20. 27	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)	4/ 4. 11. 18. 25 5/16. 23. 30 6/20. 27	20人	¥4,500 (¥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)	4/ 4. 11. 18. 25 5/16. 23. 30 6/20. 27	20人	¥4,500 (¥700)	タイ式ヨガとは、美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)	4/ 4. 11. 18. 25 5/ 2. 9. 16. 23. 30 6/20. (27)	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)	4/ 4. 11. 18. 25 5/ 2. 9. 16. 23. 30 6/20. (27)	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！
ランニング教室	岡田	水曜日 (19:00~21:00)	4/ 4. 11. 18. 25 5/ 2. 9. 16. 23. 30 6/20. (27)	30人	¥3,000 (¥500)	初めての方でも始められるランニングの教室です。ベテランランナーから、これから走り始める方まで、一人一人のペースに合わせてランニングを行います。
パンチDEエアロ	湊	木曜日 (9:30~10:30)	4/ 5. 12. 19 5/10. 17. 24. 31 6/ 7. 14. 21. (28)	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★
介護予防ヨガ	眞鍋	木曜日 (10:45~11:45)	4/ 5. 12. 19 5/10. 17. 24. 31 6/ 7. 14. 21. (28)	25人	¥5,000 (¥700)	初心者・シニア向けのヨガ教室です。運動能力の維持、向上にオススメです。
健康エアロビクス教室	HITOMI	木曜日 (13:00~14:00)	4/ 5. 12. 19 5/10. 17. 24. 31 6/ 7. 14. 21. (28)	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。
ZUMBAGOLD® 体ほぐし(機能改善体操)	齊藤	木曜日 (14:30~15:30)	4/ 5. 12. 19 5/10. 17. 24. 31 6/ 7. 14. 21. (28)	20人	¥5,000 (¥700)	ZUMBA GOLDの後、ミニボール・チューブで体をほぐし、筋力等をを行います。腰痛、膝痛予防、姿勢改善に効果的です。
リフレッシュヨガ (夜の部)	福岡	木曜日 (18:15~19:15)	4/ 5. 12. 19 5/10. 17. 24. 31 6/ 7. 14. 21. (28)	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。
ジョギングエアロ	湊	木曜日 (19:30~20:30)	4/ 5. 12. 19 5/10. 17. 24. 31 6/ 7. 14. 21. (28)	25人	¥5,000 (¥700)	走る動きと、エアロビクスを組み合わせる教室です。脂肪燃焼効果抜群のランニングとエアロビクスのいいとこ取り！楽しく体を動かしましょう！
ステップ エクササイズ	白玖	金曜日 (10:00~11:00)	4/ 6. 13. 20. 27 5/11. 18. 25 6/ 1. 8. 22	27人	¥4,500 (¥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が期待が出来ます。
フットセラピー (30分)		金曜日 (11:00~11:30)		25人	¥2,250 (¥450)	足をマッサージしリンパの流れを良くします。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	¥4,500 (¥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	¥4,500 (¥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が期待が出来ます。
ZUMBA GOLD®	齊藤	金曜日 (18:30~19:30)	4/ 6. 13. 20. 27 5/11. 18. 25 6/ 1. 8. 22. (29)	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®		金曜日 (19:45~20:45)	4/ 6. 13. 20. 27 5/11. 18. 25 6/ 1. 8. 22. (29)	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！

()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。