

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)	福田	月曜日 (9:30~11:00)	10/7, 28 11/11, 18, 25 12/2, 9, 16, 23	15人	¥4,500 (¥700)	ボールを使うことで全身を動かして運動不足、 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？
ピラティス	KAZUKO	月曜日 (11:30~12:30)	10/21, 28 11/11, 18, 25 12/2, 9, 16, 23	20人	¥4,500 (¥700)	姿勢改善、怪我の予防、リハビリに効果があるとされている ピラティスの教室です。無理なく筋力をアップすることで、 元気な体作りをお手伝いします。
ZUMBA GOLD ®	齊藤	月曜日 (13:00~14:00)	10/21, 28 11/11, 18, 25 12/2, 9, 16, 23	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)	10/21, 28 11/11, 18, 25 12/2, 9, 16	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)	10/21, 28 11/11, 18, 25 12/2, 9, 16, 23	20人	¥3,375 (¥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)	10/7, 21, 28 11/11, 18, 25 12/2, 9, 16, 23	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	渡	火曜日 (10:00~11:00)	10/1, 8, 15, 29 11/5, 12, 19, 26 12/3, 10, (17), (24)	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★
リフレッシュヨガ (朝の部：45分)	福岡	火曜日 (11:15~12:00)	10/1, 8, 29 11/5, 12, 19, 26 12/3, 10, 17, (24)	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)	10/1, 8, 15, 29 11/5, 12, 19 12/3, 10	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)	10/1, 8, 29 11/5, 12, 19, 26 12/3, 10, 24	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)	櫻井	火曜日 (14:15~15:00)	10/1, 8, 15, 29 11/5, 12, 19, 26 12/3, 10, 24	15人	¥3,000 (¥500)	ゆっくりとした動きで全身を鍛えます。 ゆっくりに合わせて、基礎代謝UPにも効果的です！
美筋トレーニング(火)	AKI	火曜日 (17:30~18:15)	10/1, 8, 15, 29 11/5, 12, 19, 26 12/3, 10, 24	20人	¥3,750 (¥575)	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。
ZUMBA ®	齊藤	火曜日 (18:30~19:30)	10/8, 15, 29 11/5, 12, 19, 26 12/3, 10, 17, (24)	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。
		火曜日 (19:45~20:45)	10/8, 15, 29 11/5, 12, 19, 26 12/3, 10, 17, (24)	20人	¥5,000 (¥700)	脂肪燃焼&ストレス解消に効果的です！
美筋トレーニング(水)	AKI	水曜日 (11:15~12:15)	10/2, 23, 30 11/6, 13, 20, 27 12/4, 11, 18, (25)	20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)	10/2, 23, 30 11/6, 13, 20, 27 12/4, 11, 18, (25)	10人	¥5,000 (¥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)	10/2, 23, 30 11/6, 13, 20, 27 12/4, 11, 18, (25)	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。
ピラティス	KAZUKO	水曜日 (17:40~18:40)	10/2, 23, 30 11/6, 13, 20, 27 12/4, 11, 18, (25)	20人	¥5,000 (¥700)	姿勢改善、怪我の予防、リハビリに効果があるとされている ピラティスの教室です。無理なく筋力をアップすることで、 元気な体作りをお手伝いします。
からだメイキング (45分)	渡	水曜日 (18:50~19:35)	10/2, 23, 30 11/6, 13, 20, 27 12/4, 11, 18, (25)	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	渡	水曜日 (19:45~20:45)	10/2, 23, 30 11/6, 13, 20, 27 12/4, 11, 18, (25)	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！
パンチDEエアロ	渡	木曜日 (9:30~10:30)	10/3, 24, 31 11/7, 14, 21, 28 12/5, 12, 19, (26)	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★
～肩膝腰痛さよなら～ スッキリ体操教室	伊藤	木曜日 (10:00~11:00)	10/3, 24, 31 11/7, 14, 21, 28 12/5, 12, 19, (26)	20人	¥5,000 (¥700)	一人ひとりの悩みに合わせた体操の教室です。 運動に自信がない方、痛みがあって運動ができない方でも安心 して運動に取り組みます。効果的な脂肪燃焼も期待できるので、 ダイエットにもお勧めです。
介護予防ヨガ	眞鍋	木曜日 (10:45~11:45)	10/24, 31 11/7, 14, 21, 28 12/5, 12, 19, 26	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)	10/3, 24, 31 11/7, 14, 21, 28 12/5, 12, 19, (26)	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 ® & セルフコンディショニング	齊藤	木曜日 (14:30~15:30)	10/3, 24, 31 11/7, 14, 21, 28 12/5, 12, 19, (26)	20人	¥5,000 (¥700)	ZUMBA GOLDで有酸素運動のあと、モビバン、 ミニボール等で筋力、ストレッチで全身のバランスを 整える運動を行います。
リフレッシュヨガ (夜の部)	福岡	木曜日 (18:15~19:15)	10/3, 31 11/7, 14, 21, 28 12/5, 12, 19, 26	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	渡	木曜日 (19:30~20:30)	10/3, 24, 31 11/7, 14, 21, 28 12/5, 12, 19, (26)	25人	¥5,000 (¥700)	走る動きと、エアロビクスを組み合わせた教室です。 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		金曜日 (10:00~11:00)		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)	白玖	金曜日 (11:00~11:30)	10/4, 25 11/1, 8, 15, 22, 29 12/6, 13, 20	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。
骨盤底筋体操からの 体幹トレーニング	八田	金曜日 (12:30~13:15)	10/4, 25 11/1, 8, 15, 22, 29 12/6, 13, 20	20人	¥3,750 (¥575)	女性に嬉しい骨盤のゆがみを整え美しく、くびれづくり！ 骨盤底筋体操から体幹(インナーユニット)を活性化し、背骨や骨盤、 股関節等正しい姿勢に戻します。
ZUMBA GOLD ®	齊藤	金曜日 (18:30~19:30)	10/4, 25 11/1, 8, 15, 22, 29 12/6, 13, 20, (27)	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)	10/4, 25 11/1, 8, 15, 22, 29 12/6, 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！

()内の日付は、予備日または、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。