

回数券
リニューアル!
種類が増えました!

レッスン時間 (30分・45分・60分・75分) に応じた回数券を購入し、ご参加ください!!

購入された回数券と同じ時間設定のクラスの中から自由にプログラムを選んで、ご参加ください。

事前にお好きな
回数券を
購入してください

参加時は、回数券を切り離さずにスタッフへ提出してください
参加希望クラスのレッスン開始30分前より館内へご入場ください。
先着順にて受付をいたします。※定員に達した時点で参加申込みを終了いたします。

まずは試してみたい方に!
1回都度参加もOK!
参加料
1,650円(税込)

※回数券の有効期限は購入日より3ヵ月間となります。※本回数券は有効期限内にご本人のみのご利用となります。※今後の状況や環境変化に伴い、上記ご案内の変更や新しく追加等を行う場合がございます。

感染症対策強化のため、開館時間の短縮や一部レッスンの開催時間変更や休講になる場合がございます。ご利用前に必ずホームページの「お知らせ」欄のご確認をお願いいたします。

曜日	クラス名	難易度	時間	(分)	担当	定員	1回分料金 (回数券販売)	1月			2月			3月								
月	ヨガ75	★★～★★★★	10:00～11:15	75	宗 宮 宏 次	25	¥800 (税込)		17	31	7	21	28	7		28						
	痛み解消!コンディショニング ～オススメ!!	★	11:30～12:15	45	さ と こ	25	¥600 (税込)		17	31	7	21		7		28						
	ハワイアンフラ (ゆっくりコース)	★	12:30～13:30	60	アレナ・ハウオリ(永吉 純子)	25	¥700 (税込)		17	31	7	21	28	7		28						
	ラテン☆ダンササイズ	★～★★	15:15～16:15	60	松 尾 昇 平	25	¥700 (税込)		17	31	7	21	28	7		28						
	ジャズダンス ビギナー ～みんなで楽しく!!	★～★★	16:45～17:15	30	構 井 晃 道	25	¥500 (税込)			31	7	21	28			28						
	ジャズダンス45(振り付けクラス)	★★～★★★★	17:30～18:15	45	構 井 晃 道	25	¥600 (税込)			31	7	21	28			28						
	ZUMBA(ズンバ)	★～★★	19:00～19:45	45	渡 邊 由 紀	30	¥600 (税込)			31	7	21	28			28						
	ZUMBA(ズンバ)～Party Style～ New!!	★～★★	20:15～21:00	45	亜 希	30	¥600 (税込)			31	7	21	28			28						
火	ヨガ60	★～★★	9:30～10:30	60	千 葉 博 美	30	¥700 (税込)	4	11	18		1	8	15	22	1	8	15	22			
	癒しのフラダンス ～オススメ!!	★	10:45～11:30	45	石 黒 晴 美	25	¥600 (税込)	4	11	18		1	8	15	22	1	8	15	22			
	ピラティス	★	11:40～12:25	45	石 黒 晴 美	25	¥600 (税込)	4	11	18		1	8	15	22	1	8	15	22			
	元気アップ体操【中級】～60歳から～	——	13:15～14:15	60	生田目 美加子	25	¥700 (税込)	4	11	18		1	8	15	22	1		15	22			
	ボクシングサークル60『憲・健・拳!!』	★	18:30～19:30	60	今 井 憲 二	25	¥700 (税込)	4	11	18		1	8	15	22	1		15	22			
	ヨガ & ストレッチ60	★	19:45～20:45	60	吉田 みゆき	25	¥700 (税込)	4	11	18		1	8	15	22	1		15	22			
水	スリムボクシング45 ～燃えろ!	★	9:30～10:15	45	金 秋 達 哉	25	¥600 (税込)	5	12	19	26		2	9	16		2	9	16	23	30	
	ヨガ60	★～★★	10:30～11:30	60	千 葉 博 美	30	¥700 (税込)	5	12	19	26		2	9	16		2	9	16	23	30	
	太極拳【入門】	★	11:45～12:15	30	平 畑 浩 敬	25	¥500 (税込)	5	12	19	26		2	9	16		2	9	16	23	30	
	太極拳60	★★～★★★★	12:25～13:25	60	平 畑 浩 敬	25	¥700 (税込)	5	12	19	26		2	9	16		2	9	16	23	30	
	ヨガ75	★★～★★★★	13:40～14:55	75	江 口 わ こ	25	¥800 (税込)	5	12	19	26		2	9	16		2	9	16	23	30	
	気分は社交ダンス	★～★★	15:10～16:10	60	A s a m i	25	¥700 (税込)	5	12	19	26		2	9	16		2	9	16	23	30	
	ハワイアンフラのための基礎	★	16:25～17:25	60	アレナ・ハウオリ(永吉 純子)	25	¥700 (税込)	5	12	19	26		2	9	16		2	9	16	23	30	
	ピラティス	★	19:15～20:00	45	佐 藤 恭 子	25	¥600 (税込)	5	12	19	26		2	9	16		2	9	16	23	30	
木	ハワイアンフラ	★～★★	10:00～11:00	60	アレナ・ハウオリ(永吉 純子)	30	¥700 (税込)	6	13	20	27		3		17	24		3	10	17	24	31
	ヨガ60	★～★★	11:15～12:15	60	千 葉 博 美	30	¥700 (税込)	6	13	20	27		3		17	24		3	10	17	24	31
	アロマリラックスヨガ60 ～オススメ!!	★～★★	13:30～14:30	60	小 林 賀 章	25	¥700 (税込)	6	13	20	27		3		17	24		3	10	17	24	31
	ZUMBA(ズンバ)	★～★★	15:45～16:30	45	渡 邊 由 紀	30	¥600 (税込)	6	13	20	27		3		17	24		3	10	17	24	31
	スリムボクシング45 ～燃えろ!	★	16:45～17:30	45	金 秋 達 哉	25	¥600 (税込)	6	13	20	27		3		17	24		3	10	17	24	31
	ゆったり肩腰 メンテナンス	★	18:00～18:45	45	金 秋 達 哉	25	¥600 (税込)	6	13	20	27		3		17	24		3	10	17	24	31
	燃焼!キックシェイプ ～はじめて編～	★	19:15～20:00	45	金 秋 達 哉	25	¥600 (税込)	6	13	20	27		3		17	24		3	10	17	24	31
	ボクシングサークル60『憲・健・拳!!』	★	20:30～21:30	60	今 井 憲 二	25	¥700 (税込)	6	13	20	27		3		17	24		3	10	17	24	31
金	おはよう! 空手エクササイズ ～初めてでも安心!	★	9:30～10:00	30	金 秋 佳 代 子	20	¥500 (税込)		14	21	28		4		18	25		4	11	18	25	
	アロマリラックスヨガ75	★★	10:15～11:30	75	小 林 賀 章	25	¥800 (税込)		14	21	28		4		18	25		4	11	18	25	
	太極拳24式	★★	11:45～13:00	75	山 路 順 子	25	¥800 (税込)		14	21	28		4		18	25		4	11	18	25	
	元気アップ体操【初級】～60歳から～	——	13:15～14:15	60	松 野 愛 子	25	¥700 (税込)		14	21	28		4		18			4	11	18	25	
	シンプル エアロ	★	14:30～15:00	30	根 岸 健 一	25	¥500 (税込)		14	21	28		4		18	25		4	11	18	25	
	ピラティス & ストレッチ	★	15:10～15:55	45	根 岸 健 一	25	¥600 (税込)		14	21	28		4		18	25		4	11	18	25	
	ZUMBA(ズンバ) New!!	★～★★	16:15～17:00	45	亜 希	30	¥600 (税込)		14	21	28		4		25			11	18	25		
	ボクシングサークル60『憲・健・拳!!』	★	19:00～20:00	60	今 井 憲 二	25	¥700 (税込)		14	21	28		4		25			11	18	25		
	空手【基礎】	★	20:45～21:30	45	金 秋 佳 代 子	20	¥600 (税込)		14	21	28		4		25			11	18	25		

※インストラクターは代行となる場合もございますのでご了承ください。

レッスンのご案内

オススメ! ぜひ参加してみてください!
ダンスプログラム大集合!

世界各国のダンスを堪能しよう!! はじめてでもチャレンジできる
クラスばかりです! お好みに合わせてご参加ください。



ラテン☆ダンササイズ



気分は社交ダンス!



ジャズダンス



ハワイアンフラ



癒しのフラダンス



ZUMBA

楽しくすっきり!

ヨガ&ストレッチ

ヨガが初めての方でも安心して参加できるクラスです。ヨガのクラスでお悩みの方はまずこちらのクラスがお勧めです。

初心者向け

アロマの香りでリラックス

アロマ リラックスヨガ

アロマオイルの香りを楽しみながらリラックス! 心地よく体の緊張、疲れを癒します。

人気レッスン!

楽しくすっきり!

燃焼キックシェイプ/スリムボクシング/空手

ボクシングやキックボクシング、空手など格闘技の動きで脂肪燃焼、ストレス発散!

女性に大人気!

ピラティス

カラダの土台となる筋肉を鍛えます。姿勢の改善やカラダのパフォーマンスを向上させ、ケガ予防に繋がります。〈パーソナルトレーニングのご用意もございます。〉

ココロもカラダも爽快!

太極拳

美しい姿勢をキープしながら、ゆっくりと武術の動作を繋げて動きます。運動量もあり、集中力も使うので、脳とカラダの健康にオススメ!

健康作りに!

健康で毎日を楽しむ!

元気アップ体操

いつまでも健康でいたい! そんな方にオススメです。有資格者による健康づくりを目的とした簡単でもおもしろ楽しい体操教室です。

みんなで楽しく!

ジャズダンス

ビギナークラスはジャズダンスの基本的な動きから、振り付けクラスはビギナークラスの振付けに更にプラスしたものを行います。

新感覚ストレッチ&エクササイズ

ゆったり肩腰メンテナンス/骨盤リズムダイエット

リズムに合わせてしなやかに、正しく動いて、美ボディを目指しましょう!

美しいボディラインと姿勢に導きます!

新しいレッスン始めませんか!

おはよう 空手エクササイズ

金 9:30～10:00

空手【基礎】

金 20:45～21:30

緩急、呼吸を意識し、突きや蹴りなどの動作を行いながらゆっくりと身体を動かします。丁寧に説明しながら行うので、未経験の方でも安心して参加いただけます。突き、蹴り、受けの動作があり、そこに何種類もある立ち方を加えるとバリエーションが豊富に! 全身を使って楽しみましょう。