

第2期スポーツコース 大人向けコース システム検索番号一覧

奥戸総合スポーツセンター体育館			
曜	No.	コース名	検索番号
月	1	楽しいバドミントン(初級)	107150
	2	楽しいバドミントン(初中級)	107151
	3	脂肪燃焼エアロビクス(初中級)月	107152
	4	かんたんピラティス	107153
	5	ハウダンス	107154
	6	いきいき健康体操はつらつ 月	107155
	7	ベーシックヨーガ 月	107156
	8	シェイプ&リラックスヨーガ	107157
	9	ZUMBA 月	107158
火	10	ヨーガ	107159
	11	脂肪燃焼エアロビクス(初級)	107160
	12	肩こり腰痛改善教室	107161
	13	かんたん筋トレ&ストレッチ	107162
	14	姿勢改善ピラティス	107163
	15	リフレッシュヨーガ	107164
	16	ストレッチ&やさしいピラティス	107165
	17	アロマヨーガ 火	107166
	18	シェイプアップエクササイズ	107167
水	19	骨盤ヨーガ	107168
	20	24式太極拳	107169
	21	ZUMBA 水	107170
	22	機能改善エクササイズ	107171
	23	マラソン教室	107172
	24	フラダンス	107173
木	25	モーニングヨーガ	107174
	26	ペルヴィスピラティス 木	107175
	27	いきいき健康体操はつらつ 木	107176
	28	リラックスヨーガ	107177
	29	HIPHOP	107178
	30	K-POPダンス	107179
	31	クラシックバレエ 木	107180
金	32	はじめてのエアロビクス	107181
	33	ZUMBA 金	107182
	34	BODYART Training	107183
	35	脂肪燃焼エアロビクス(初中級)金	107184
	36	いきいき健康体操ゆったり	107185
	37	骨盤ヨーガ	107186
土	38	ペルヴィスピラティス 土	107187
	39	アロマヨーガ 土	107188
	40	ビューティーフラダンス	107189
	41	クラシックバレエ 昼土	107190
	42	ベーシックヨーガ 土	107191
	43	クラシックバレエ 夜土	107192
	44	Group Centergy 土	107193
日	45	マーシャルワークアウト	107194
	46	ボディケアヨーガ	107195
	47	美姿勢骨盤エクササイズ	107196
	48	Group Centergy 日	107197
	49	Group Power	107198
	50	セルフメンテナンスヨーガ	107199

奥戸総合スポーツセンター温水プール館			
曜	No.	コース名	検索番号
月	66	フラダンス中級	107200
	67	フラダンス初級	107201
火	68	はじめてのK-POPダンス	107202
	69	やさしいピラティス 水	107203
水	70	ヨーガ 水	107204
	71	はじめての大人トランポリン	107205
	72	大人のトランポリンA	107206
	73	大人のトランポリンB	107207
木	74	やさしいピラティス 木	107208
	75	ヨーガ 金	107209
金	76	リラックスヨーガ	107210

水元総合スポーツセンター			
曜	No.	コース名	検索番号
月	87	シニア健康体操	107211
	88	やさしいフラダンス	107212
	89	姿勢改善ピラティス	107213
	90	Group Fight	107214
火	91	リラックスヨーガ	107215
	92	ZUMBA 火	107216
	93	ジャズダンス	107217
	94	Group Centergy	107218
	95	クラシックバレエ	107219
水	96	やさしいヨーガ	107220
	97	太極拳	107221
	98	やさしいエアロ&アロマストレッチ	107222
木	99	エンジョイ脂肪燃焼STEP	107223
	100	らくらくストレッチ	107224
	101	いきいき健康体操	107225
	102	ZUMBA 木	107226
	103	セルフメンテナンスヨーガ	107227
金	104	フラダンス	107228
	105	アロマヨーガ	107229
	106	かんたんエアロ&ストレッチ	107230