

第2期スポーツコース(大人向)随時募集ご案内

《参加申込方法》

- 空き状況をご確認の上、直接受付会場までお越し下さい。定員となり次第締め切ります。
- 受付の際、利用者登録番号が必要です。未登録の方は利用者登録が必要となりますので、免許証・保険証等住所・氏名・生年月日が確認できるものをお持ち下さい。
- 受付時間:午前9:00～午後8:00 受付場所:奥戸総合スポーツ体育館・温水プール館・水元総スポ
- 途中からの参加もできます。この場合料金は日割り計算となります。

《奥戸総合スポーツセンター体育館 トレーニングルーム・1Fスタジオ等コース》

No	曜	コース名	時間	料金(税込)	回数	空き人数
1	月	楽しいバドミントン(初級)-月	9:00～10:20	16,500円	10回	14
2		楽しいバドミントン(初中級)-月	10:30～11:50	16,500円	10回	14
3		脂肪燃焼エアロビクス(初中級)-月	9:45～10:45	11,000円	10回	17
4		かんたんピラティス-月	9:45～10:45	9,900円	9回	2
5		ハウスタンス-月	12:00～13:00	11,000円	10回	10
6		いきいき健康体操はつらつ-月	14:15～15:15	6,600円	10回	38
7		ベーシックヨーガ-月	16:45～17:45	11,000円	10回	10
8		シェイプ&リラックスヨーガ-月	18:40～19:40	11,000円	10回	4
9		ZUMBA-月	19:50～20:50	11,000円	10回	6
10	火	ヨーガ-火	9:45～10:45	13,200円	12回	2
11		脂肪燃焼エアロビクス(初級)-火	9:45～10:45	13,200円	12回	38
12		肩こり腰痛改善教室-火	11:00～12:00	7,920円	12回	43
13		かんたん筋トレ&ストレッチ-火	12:15～13:15	7,920円	12回	35
14		姿勢改善ピラティス-火	12:15～13:15	13,200円	12回	3
15		リフレッシュヨーガ-火	13:30～14:30	13,200円	12回	44
16		ストレッチ&やさしいピラティス-火	18:40～19:40	13,200円	12回	41
17		アロマヨーガ-火	19:50～20:50	13,200円	12回	0
18	水	シェイプアップエクササイズ-水	12:15～13:15	9,900円	9回	14
19		骨盤ヨーガ-水	13:30～14:30	9,900円	9回	6
20		24式太極拳-水	13:30～14:30	9,900円	9回	41
21		ZUMBA-水	14:45～15:45	8,800円	8回	35
22		機能改善エクササイズ-水	16:00～17:00	8,800円	8回	47
23		マラソン教室-水	19:00～20:30	9,900円	9回	9
24	木	フラダンス-木	9:45～10:45	11,000円	10回	41
25		モーニングヨーガ-木	9:45～10:45	12,100円	11回	12
26		ペルヴィスピラティス-木	12:15～13:15	11,000円	10回	36
27		いきいき健康体操はつらつ-木	14:00～15:00	6,600円	10回	27
28		リラックスヨーガ-木	18:30～19:30	12,100円	11回	10
29		HIPHOP-木	18:30～19:30	11,000円	10回	39
30		K-POPダンス-木	19:50～20:50	11,000円	10回	39
31	クラシックバレエ-木	19:50～20:50	12,100円	11回	1	
32	金	はじめてのエアロビクス-金	9:45～10:45	12,100円	11回	37
33		ZUMBA-金	12:15～13:15	12,100円	11回	0
34		BODYART Training-金	11:00～12:00	13,200円	12回	14
35		脂肪燃焼エアロビクス(初中級)-金	12:30～13:30	12,100円	11回	30
36		いきいき健康体操ゆったり-金	14:15～15:15	7,260円	11回	33
37		骨盤ヨーガ-金	14:30～15:30	13,200円	12回	11

《奥戸総合スポーツセンター体育館 トレーニングルーム・1Fスタジオ等コース》

No	曜	コース名	時間	料金(税込)	回数	空き人数
38	土	ペルヴィスピラティス-土	9:45~10:45	12,100円	11回	20
39		アロマヨーガ-土	10:00~11:00	12,100円	11回	9
40		ビューティーフラダンス-土	11:00~12:00	12,100円	11回	43
41		クラシックバレエ-土(昼)	11:15~12:15	12,100円	11回	0
42		ベーシックヨーガ-土	13:30~14:30	12,100円	11回	47
43		クラシックバレエ-土(夜)	17:00~18:00	11,000円	10回	4
44		Group Centergy 60-土	18:15~19:15	11,000円	10回	11
45	日	マーシャルワークアウト-日	9:45~10:45	12,100円	11回	30
46		ボディケアヨーガ-日	9:45~10:45	11,000円	10回	11
47		美姿勢骨盤エクササイズ-日	11:00~12:00	11,000円	10回	5
48		Group Centergy 60-日	11:00~12:00	11,000円	10回	37
49		Group Power 60-日	12:15~13:15	11,000円	10回	10
50		セルフメンテナンスヨーガ-日	15:00~16:00	11,000円	10回	39

《奥戸総合スポーツセンター温水プール館 2Fスタジオ・エイトホールコース》

No	曜	コース名	時間	料金(税込)	回数	空き人数
66	月	フラダンス中級-月	9:15~10:15	9,900円	9回	8
67		フラダンス初級-月	10:30~11:30	9,900円	9回	6
68	火	はじめてのK-POPダンス-火	18:30~19:30	11,000円	10回	7
69	水	やさしいピラティス-水	10:30~11:30	11,000円	10回	5
70		ヨーガ-水	15:30~16:30	9,900円	9回	13
71		はじめての大人トランポリン-水	15:30~16:20	9,900円	9回	12
72		大人のトランポリンA-水	19:00~19:50	9,900円	9回	2
73		大人のトランポリンB-水	20:00~20:50	9,900円	9回	0
74	木	やさしいピラティス-木	10:00~11:00	12,100円	11回	5
75	金	ヨーガ-金	10:00~11:00	11,000円	10回	7
76		リラックスヨーガ-金	19:15~20:15	11,000円	10回	10

《水元総合スポーツセンター フィットネススタジオ等コース》

No	曜	コース名	時間	料金(税込)	回数	空き人数
87	月	シニア健康体操-月	9:30~11:00	6,600円	10回	27
88		やさしいフラダンス-月	9:45~10:45	11,000円	10回	20
89		姿勢改善ピラティス-月	11:00~12:00	11,000円	10回	9
90		Group Fight 60-月	19:00~20:00	11,000円	10回	29
91	火	リラックスヨーガ-火	9:30~10:30	12,100円	11回	24
92		ZUMBA-火	11:00~12:00	11,000円	10回	28
93		ジャズダンス-火	17:45~18:45	12,100円	11回	34
94		Group Centergy 60-火	18:45~19:45	12,100円	11回	29
95		クラシックバレエ-火	20:00~21:00	12,100円	11回	0
96	水	やさしいヨーガ-水	9:45~10:45	11,000円	10回	18
97		太極拳-水	10:45~11:45	11,000円	10回	29
98		やさしいエアロ&アロマストレッチ水	11:00~12:00	11,000円	10回	28
99	木	エンジョイ脂肪燃焼STEP-木	9:45~10:45	12,100円	11回	28
100		らくらくストレッチ-木	9:45~10:45	7,260円	11回	21
101		いきいき健康体操-木	11:00~12:00	7,260円	11回	11
102		ZUMBA-木	12:30~13:30	11,000円	10回	33
103		セルフメンテナンスヨーガ-木	13:30~14:30	12,100円	11回	27
104	金	フラダンス-金	9:45~10:45	12,100円	11回	18
105		アロマヨーガ-金	11:15~12:15	12,100円	11回	28
106		かんたんエアロ&ストレッチ-金	12:30~13:30	12,100円	11回	35

第2期スポーツコース(子供向)随時募集ご案内

《参加申込方法》

- 空き状況をご確認の上、直接受付会場までお越し下さい。定員となり次第締め切ります。
- 親子コースは親1人に子1人での参加となります。妊娠中の方は参加できません。
- 受付時間:午前9:00～午後8:00 受付場所:奥戸総合スポ体育館・温水プール館・水元総合スポ
- 途中からの参加もできます。この場合料金は日割り計算となります。

《奥戸総合スポーツセンター体育館 1Fスタジオ等コース》

No	曜	コース名	お子様の対象年齢	時間	料金(税込)	回数	空き人数
51	月	キッズ運動教室-月	3歳～未就学児	15:45-16:45	11,000円	10回	1
52		ジュニア運動教室-月	小学生	17:00-18:00	11,000円	10回	2
53	火	キッズダンス-火	4歳～未就学児	15:45-16:45	13,200円	12回	8
54		ジュニアダンス-火	小学生	17:00-18:00	13,200円	12回	0
55	水	キッズ運動教室-水	3歳～未就学児	15:45-16:45	9,900円	9回	1
56		ジュニア運動教室-水	小学生	17:00-18:00	9,900円	9回	0
57	木	赤ちゃん親子産後ケア-木	1.5ヶ月～11ヶ月	12:30-13:30	12,100円	11回	18
58		よちよち親子フィットリミック-木	1歳～2歳	13:45-14:45	12,100円	11回	16
59	土	よちよち親子体操名人-土	1歳～2歳	9:30-10:30	12,100円	11回	14
60		わんぱく親子体操名人-土	3歳～未就学児	10:45-11:45	12,100円	11回	18
61		キッズHIPHOP-土	4歳～未就学児	13:00-14:00	12,100円	11回	0
62	日	ジュニアHIPHOP(入門)-土	小学生	14:15-15:15	12,100円	11回	0
63		ジュニアHIPHOP(初中級)-土	小学生	15:30-16:30	12,100円	11回	7
64	日	キッズチア-日	4歳～未就学児	13:00-14:00	9,900円	9回	9
65		ジュニアチア-日	小学生	14:15-15:15	9,900円	9回	9

《奥戸総合スポーツセンター温水プール館 2Fスタジオ・エイトホールコース》

No	曜	コース名	お子様の対象年齢	時間	料金(税込)	回数	空き定員
77	月	キッズトランポリン-月	4歳～小学2年	15:45-16:30	13,860円	9回	8
78		ジュニアトランポリン-月	小学生	16:45-17:30	13,860円	9回	3
79	火	ジュニアK-POPダンス-火	小学生	17:15-18:15	11,000円	10回	1
80	水	キッズトランポリン-水	4歳～小学2年	16:30-17:15	13,860円	9回	9
81		ジュニアトランポリン-水	小学生	17:30-18:15	13,860円	9回	0
82	金	初めてのジュニアHIPHOP基礎金	小学生	16:30-17:30	11,000円	10回	10
83		ジュニアHIPHOP初中級-金	小学生	17:45-18:45	11,000円	10回	0
84	土	にこにこ親子体操-土	3歳～未就学児	9:00-10:00	9,900円	9回	4
85		フィット&ダンスA-土	3歳～未就学児	10:15-11:15	9,900円	9回	2
86		フィット&ダンスB-土	3歳～未就学児	11:30-12:30	9,900円	9回	1

《水元総合スポーツセンター フィットネススタジオコース》

No	曜	コース名	お子様の対象年齢	時間	料金(税込)	回数	空き人数
107	月	キッズダンスHIPHOP-月	4歳～未就学児	16:15-17:15	9,900円	9回	15
108		ジュニアダンスHIPHOP-月	小学生	17:30-18:30	9,900円	9回	13
109	火	テーマパークダンス-火	小学生	16:30-17:30	12,100円	11回	14
110	水	キッズ運動名人-水	3.5歳～未就学児	16:15-17:15	11,000円	10回	5
111		ジュニア運動名人-水	小学生	17:30-18:30	11,000円	10回	7
112	土	わんぱく家族体操名人-土	3歳～6歳	9:45-10:45	12,100円	11回	6
113		フィットリミック元気ファミリー-土	1歳～3歳6ヶ月	11:00-12:00	12,100円	11回	11
114		ジュニア運動名人-土	小学生	13:00-14:00	12,100円	11回	7