

～秋季スポーツ・健康運動教室の御案内～

市民体育館アリーナ・フリースペースで開催

(注) 時間や会場が変更になっている教室があります。また、開催できなかった教室があります。

月曜日

トータル
エクササイズ

9/7～12/21
10:00～11:15
(9/14,21・10/12
11/9,23・12/14 休み)
4,700円/10回

芝崎 美幸先生
(健康運動指導士)

フラチナピクス

9/7～12/21
11:40～13:10
(9/14,21・10/12
11/9,23・12/14 休み)
5,200円/10回

芝崎 美幸先生
(健康運動指導士)



椅子を使い楽しい音楽で有酸素運動「すわい」スム体操を行います。太ももやふくらはぎなどの筋トレ、同時に口腔機能向上も行います。

水曜日

男性トレーニング &
女性シェイプアップ①

9/2～12/23
9:00～10:45
※男性クラス
13,260円/17回

雲井 淑絵先生
川原崎 浩介先生

男性トレーニング &
女性シェイプアップ②

9/2～12/23
10:45～12:30
※女性クラス
13,260円/17回

雲井 淑絵先生
川原崎 浩介先生



エアロピクス

9/2～12/23
10:00～11:30
7,990円/17回

芝崎 美幸先生
(健康運動指導士)

トレーニングルームのマシンを使って、筋力アップや脂肪の燃焼を狙います。また、個人別メニューで自重やゴムチューブ、椅子などを使うトレーニングも行います。

週ごとに体幹や肩関節姿勢改善、腰痛改善予防などに効果のあるトレーニングを目的に行います。

●両曜日参加の場合は、参加料がお得になっています!

シニア
スポーツクラブ

9/4～12/25
10:00～11:15
6,970円/17回
火・金 11,470円/31回

雲井 淑絵先生
笹川 千佳先生
(週替わり)

リンパドレナージュ &
フェイストレーニング

9/4～12/25
13:00～14:00
7,990円/17回

安里 寛子先生

全身を巡る免疫・リンパ液の流れを学びながら、体の毒素を出し体内の浄化効果と、顔の筋力を鍛えてリフトアップ・小顔を目指します。

火曜日

シニア
スポーツクラブ

9/1～12/22
10:00～11:15
(9/22,29・11/3 休み)
5,740円/14回
火・金 11,470円/31回

小林 あけみ先生

ヨガ

9/1～12/22
10:00～11:15
(9/22,29・11/3 休み)
6,580円/14回

木村 千保先生
池村 美保先生
(週替わり)

氣功と太極拳

9/1～12/22
11:30～13:15
(9/22,29・11/3 休み)
6,580円/14回

高瀬 よりえ師範
楠田 節子準師範

エアロピクス & バラン
スポールエクササイズ

9/1～12/22
19:00～20:30
(9/22・11/3 休み)
7,050円/15回

芝崎 美幸先生
(健康運動指導士)

木曜日

ピラティス

9/24～12/24
10:00～11:00
(10/22・11/5,12 休み)
5,170円/11回

前田 瑞穂先生

ラテン
エクササイズ

9/24～12/24
11:15～12:15
(10/22・11/5,12 休み)
5,170円/11回

前田 瑞穂先生

ヨガ

9/3～12/24
13:00～14:30
(11/12 休み)
7,520円/16回

黒川 依子先生

ピラティス

9/17～12/24
19:00～20:00
7,050円/15回

中島 悦子先生

金曜日