

★★回数券使用可能教室一覧★★

南部体育館

	教室名	曜日	時間	内容	備考
エアロ	筋トレ&エアロビクス	木	10:50~11:50	筋力トレーニングとエアロビクス	18歳以上
	ダンス&エアロビクス	火	9:30~10:30	ダンスとエアロビクス	18歳以上
	ストレッチ&エアロビクス	火	10:50~11:50	ストレッチとエアロビクス	18歳以上
金		13:30~14:30	18歳以上		
ヨガ	AMヨガ	月	9:30~10:30	ヨガのポーズ、呼吸法など	18歳以上 ※1
		土	9:15~10:15		18歳以上
	PMヨガ	水	13:30~14:30		18歳以上 ※1
体操	姿勢改善	月	13:30~14:30	ストレッチや体操で姿勢改善を目指す	18歳以上
		木	9:30~10:30		18歳以上
		金	9:30~10:30		18歳以上
	シニア健康体操	火	13:30~14:30	ストレッチ、ラジオ体操、脳トレ、筋力トレーニングなど	概ね60歳以上
		水	9:30~10:30		概ね60歳以上
	膝痛・腰痛緩和体操	月	10:50~11:50	膝痛、腰痛をやわらげる体操	18歳以上
	手具を使った体操	木	13:30~14:30	ダンベルやタオルなどを使った体操	18歳以上
週替わり	美筋ヨガ®	水	10:50~11:50 (月1回)	ほぐす、伸ばす、鍛えるで整うヨガ	18歳以上
	ピラティス&ヨガ			ピラティスとヨガ	
	ペルヴィス®ワーク			骨盤を中心に全身を整える	
	健美操			ツボ・経絡を刺激しながら呼吸を整える体操	
ZUMBA®				ダンスフィットネス	どなたでも
ダンスエクササイズ	金	19:00~20:00	月1回のダンスエクササイズ	小学生以上※2	

東部体育館

	教室名	曜日	時間	内容	備考	
エアロ	筋トレ&エアロビクス	木	10:00~11:00	筋力トレーニングとエアロビクス	18歳以上	
	ダンス&エアロビクス	金	10:50~11:50	ダンスとエアロビクス	18歳以上	
	ストレッチ&エアロビクス	月	10:00~11:00	ストレッチとエアロビクス	18歳以上	
		火	10:50~11:50		18歳以上	
	パンチ&キックdeエアロビクス	水	10:50~11:50	格闘技風エアロビクス	18歳以上	
ヨガ	AMヨガ	水	9:30~10:30	ヨガのポーズ、呼吸法など	18歳以上	
		金	9:30~10:30		18歳以上	
	PMヨガ	月	13:30~14:30		18歳以上	
	ベビーとママのトレーニングヨガ	金	13:30~14:30		ヨガを通して産後のママの運動不足解消	概ね3か月~3歳の子と母親
	椅子ヨガ	金	13:30~14:30		椅子を使ったヨガ(隔週)	18歳以上
体操	姿勢改善	火	9:30~10:30	ストレッチや体操で姿勢改善を目指す	18歳以上	
		木	13:30~14:30		18歳以上	
	シニア健康体操	火	13:30~14:30	ストレッチ、ラジオ体操、脳トレ、筋力トレーニングなど	概ね60歳以上	
	膝痛・腰痛緩和体操	水	13:30~14:30	膝痛、腰痛をやわらげる体操	18歳以上	
球技	ラケット種目(卓球)	水	9:50~11:30	ラリーやゲームを楽しむ (技術指導なし)	18歳以上	
		金	13:10~14:50		18歳以上	
	ラケット種目(バドミントン)	水	13:10~14:50		18歳以上	
ダンスエクササイズ	金	19:00~20:00	月1回のダンスエクササイズ	小学生以上※2		

※1 満員になる可能性があります。定員に満たない場合のみ1回受講ができます。

※2 「ダンスエクササイズ」は夜間開催ですが、回数券が使用できます。

北部体育館

	教室名	曜日	時間	内容	備考
エアロ	筋トレ&エアロビクス	月・木	10:00~11:00	筋力トレーニングとエアロビクス	18歳以上 ※1
	ダンス&エアロビクス	水・金	10:00~11:00	ダンスとエアロビクス	18歳以上 ※1
ヨガ	AMヨガ	火	9:30~10:30	ヨガのポーズ、呼吸法など	18歳以上
	PMヨガ	月	13:30~14:30		18歳以上
体操	姿勢改善	木	13:30~14:30	ストレッチや体操で姿勢改善を目指す	18歳以上
	シニア健康体操	火	13:30~14:30	ストレッチ、脳トレ、筋力トレーニングなど	概ね60歳以上
		金	13:30~14:30		
球技	ラケット種目 (卓球・バドミントン・ラケットテニス)	月	13:10~14:50	ラリーを楽しむ	18歳以上
	ラケット種目 (バドミントン・ラケットテニス)	水	13:10~14:50		18歳以上 ※1

長田体育館

	教室名	曜日	時間	内容	備考
エアロ	筋トレ&エアロビクス	水	10:00~11:00	筋力トレーニングとエアロビクス	18歳以上
	ダンス&エアロビクス	金	9:30~10:30	ダンスとエアロビクス	18歳以上
	ストレッチ&エアロビクス	火	9:30~10:30	ストレッチとエアロビクス	18歳以上
		金	13:30~14:30		18歳以上
ヨガ	AMヨガ	月	9:30~10:30	ヨガのポーズ、呼吸法など	18歳以上 ※1
		金	10:50~11:50		18歳以上
体操	姿勢改善	火	13:30~14:30	ストレッチや体操で姿勢改善を目指す	18歳以上
		木	10:00~11:00		18歳以上
	シニア健康体操	木	13:30~14:30	ストレッチ、ラジオ体操、脳トレ、筋力トレーニングなど	概ね60歳以上
	肩こり・頭痛緩和体操	月	10:50~11:50	肩こり、頭痛をやわらげる体操	18歳以上
	膝痛・腰痛緩和体操	火	10:50~11:50	膝痛、腰痛をやわらげる体操	18歳以上
水		13:30~14:30	18歳以上		
球技	ラケット種目 (卓球・バドミントン・ラケットテニス)	月	13:10~14:50	ラリーを楽しむ	18歳以上 ※1

清水総合運動場

	教室名	曜日	時間	内容	備考
エアロ	筋トレ&エアロビクス	水	10:45~11:45	筋力トレーニングとエアロビクス	18歳以上
	ストレッチ&エアロビクス	木	10:00~11:00	ストレッチとエアロビクス	18歳以上
ヨガ	AMヨガ	月	9:30~10:30	ヨガのポーズ、呼吸法など	18歳以上
		水	9:30~10:30		18歳以上
		金	9:30~10:30		18歳以上
		土	9:15~10:15		18歳以上
体操	姿勢改善	木	13:30~14:30	ストレッチや体操で姿勢改善を目指す	18歳以上
	シニア運動	火	10:00~11:30	シニア体操やグラウンドゴルフ、ラケットテニスなどの運動	概ね60歳以上
	シニア健康体操	金	13:30~14:30	ストレッチ、ラジオ体操、脳トレ、筋力トレーニングなど	概ね60歳以上
	膝痛・腰痛緩和体操	月	10:45~11:45	膝痛、腰痛をやわらげる体操	18歳以上
	肩こり・頭痛緩和体操	火	13:30~14:30	肩こり、頭痛をやわらげる体操	18歳以上
	手具を使った体操	水	13:30~14:30	ダンベルやタオルなどを使った体操	18歳以上
土		13:00~14:00	18歳以上		