

2019年度 秋期スポーツ教室

★申込受付中★
締切日 8/23(金)

東総合スポーツセンター TEL 025-272-5150 FAX 025-272-5156

(注)印の教室は申込状況により変動します。締切後、定員に余裕のある教室のみ体験可能となります。

2019/7/20

教室名	曜日	時間	参加料	1回体験	内容	期間										強度	65歳割引	友人紹介	ニビイ	
						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
						11	12	13	14	15										
1	月	10:00~12:00	3,600円	×	基本技術の応用クラスです。フットポイントアドバイスでさらなる上達を目指します。	10/7	10/21	11/11	11/18	12/2	12/9					★ ×3.5	●	×	×	
2		13:00~15:00	3,600円	×	基本的な動作ができ、さらに上達を目指す方のクラスです。	10/7	10/21	11/11	11/18	12/2	12/9					★ ×3.5	●	×	×	
3	火	10:00~12:00	6,000円	×	基本動作の練習を行いながら、仲良く楽しくレベルアップしましょう。	9/24	10/1	10/8	10/15	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	★ ×3.0	●	×	×	
4	木	13:30~14:50	2,500円	450円(注)	高齢者向けのやさしい強度で運動を行います。分かりやすい内容なので、運動が苦手な方でも安心してご参加いただけます。健康の維持に最適な教室です。	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	12/5	★ ×2.0	●	×	●	
5	火・金	10:00~11:10	2,000円	450円(注)	ストレッチ・筋力トレーニング・ウォーキングを行い、健康寿命を延ばすための健康づくりをサポートします。	9/13	9/24	10/8	10/25	11/15	11/26	12/10	12/24			★ ×2.0	●	×	×	
6	金	10:00~12:00	6,000円	×	基本技術の応用クラスです。フットポイントアドバイスでさらなる上達を目指します。	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	12/6	★ ×3.5	●	×	×	
7		13:00~15:00	6,000円	900円(注)	ラケットの握り方から、基本的なラケット捜査の練習を行います。試合ができるまでを目指します。	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	12/6	★ ×2.0	●	×	×	
8	火	17:30~18:20	8,000円	×	avex独自の「3ヶ月完結型のダンス振付プログラム」です。avexのヒット曲に合わせて未経験者でも楽しく振り付けを覚えることができます。	9/24	10/1	10/8	10/15	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	★ ×3.0	×	●	×	
9		18:40~19:40	4,000円	600円(注)	タイに伝わるヨガエクササイズです。からだのゆがみを矯正、リンパの流れや血行促進、筋肉のコリをほぐしたり関節の柔軟性を向上します。	9/24	10/1	10/8	10/15	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	★ ×2.0	●	×	×	
10		20:00~21:00	6,000円	900円(注)	メガヒットしたあのエクササイズ!! ダンスで楽しくシェイプアップしたい人、これからダンスを始めたい人、運動不足やストレスを解消したい人におススメです。	9/24	10/1	10/8	10/15	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	★ ×4.0	●	●	×	
11	水	10:00~11:00	4,000円	600円(注)	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。ヨガの基本を練習できます。	9/25	10/2	10/9	10/16	10/30	11/6	11/13	11/27	12/4	12/11	★ ×2.0	●	×	×	
12		11:30~12:30	4,000円	600円(注)	ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。ストレス発散できますよ!	9/25	10/2	10/9	10/16	10/30	11/6	11/13	11/27	12/4	12/11	★ ×4.0	●	×	×	
13		13:15~14:15	4,000円	600円(注)	難易度、運動強度の低い(ローインパクト)エアロビクスダンスで日頃の運動不足を解消しストレスを軽減しましょう。	9/25	10/2	10/9	10/16	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	★ ×3.0	●	×	×	
14		14:30~15:30	6,000円	900円(注)	メガヒットしたあのエクササイズ!! ダンスで楽しくシェイプアップしたい人、これからダンスを始めたい人、運動不足やストレスを解消したい人におススメです。	9/25	10/2	10/9	10/16	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	★ ×4.0	●	●	×	
15		16:45~17:45	3,000円	×	音楽に合わせてリズムカルにからだを動かします。楽しみながらお子さんの身体能力向上を図ることができます。	9/25	10/2	10/9	10/16	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	★ ×2.0	×	×	×	
16		18:40~19:40	4,000円	600円(注)	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。ヨガの基本を練習できます。	9/25	10/2	10/16	10/30	11/6	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	★ ×2.0	●	×	×	
17		20:00~21:00	4,000円	600円(注)	音楽に合わせてパンチをします。日頃のストレス発散におススメです。	9/25	10/2	10/9	10/16	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	★ ×4.0	●	×	×	
18	木	10:00~11:00	4,000円	600円(注)	インストラクターの明るい声と音楽に合わせて楽しくからだを動かす有酸素運動です。心肺機能を高め、脂肪の燃焼・代謝効果があります。	9/26	10/3	10/10	10/17	10/31	11/7	11/14	11/28	12/5	12/12	★ ×4.0	●	×	×	
19		11:30~12:30	4,000円	600円(注)	明るく陽気なラテンの曲に合わせてステップを踏みながら、お腹やウエスト周りを効果的に絞込むダンスエクササイズです。	9/26	10/3	10/10	10/17	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	★ ×3.0	●	×	×	
20	月	9:30~11:00	5,250円	600円(注)	奥が深い太極拳に触れながら継続してからだを動かし健康づくりに役立てましょう。	10/7	10/21	11/11	11/18	12/2	12/9	12/23	1/6	1/20	2/3	★ ×2.5	●	×	×	
21		11:30~12:30	3,500円	750円(注)	ステップ台と呼ばれる踏み台を使って、音楽に合わせてながら、からだに無理な負荷をかけずに昇降運動を行うエクササイズです。	10/7	10/21	11/11	11/18	12/2	12/9	12/23					★ ×2.5	●	×	×
22		13:30~14:30	3,500円	750円(注)	骨盤がゆがみにくいからだづくりを目的とした筋力・バランスのトレーニングを行います。	10/7	10/21	11/11	11/18	12/2	12/9	12/23					★ ×2.0	●	×	×
23		14:45~15:45	3,500円	750円(注)	ダンスとエアロビクスの融合エクササイズです。	10/7	10/21	11/11	11/18	12/2	12/9	12/23					★ ×3.5	●	×	×
24	火	19:30~20:30	3,500円	750円(注)	骨盤・背中まわりの筋肉をゆっくり動かしながら、ゆがみを調整していきます。骨盤をリセットし健康的なからだ作りを目指しましょう。	10/7	10/21	11/11	11/18	12/2	12/9	12/23					★ ×4.0	●	×	×
25		11:30~12:30	5,000円	750円(注)	年齢に関係なく「ワイの曲に合わせて楽しみながら、からだを動かします。	10/1	10/8	10/15	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	★ ×2.0	●	×	×	
26		16:45~17:30	5,000円	×	鉄棒やマット運動を通じ、運動感覚を養います。また逆上がりの習得を目指します!	10/1	10/8	10/15	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	★ ×2.0	×	×	×	
27		17:35~18:25	5,000円	×	鉄棒やマット運動を通じ、運動感覚を養います。また逆上がりの習得を目指します!	10/1	10/8	10/15	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	★ ×2.0	×	×	×	
28		18:45~19:45	5,000円	750円(注)	腹式呼吸でゆったりとした様々な動作を行います。からだの奥深くにある筋肉(コア)を動かし健康的でしなやかなからだを手に入れましょう。	10/1	10/8	10/15	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	★ ×3.0	●	×	×	
29	水	20:00~21:00	5,000円	750円(注)	簡単なヨガのポーズを行い、知らず知らずのうちに溜め込んでいる疲れやストレスをリセットしましょう。	10/1	10/8	10/15	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	★ ×3.0	●	×	×	
30		11:30~12:30	5,000円	750円(注)	誰でもできる簡単な動きで背骨の歪みを整え、心身の不調を改善するプログラムです。	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	★ ×2.5	●	×	×	
31		13:00~13:45	5,000円	750円(注)	3つの要素(フィットネス・バレエ・ヨガ)を組み合わせた動きで体幹を鍛えながら、柔軟性もアップ!! しなやかに美しくなりたい人を目指します。	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	★ ×3.0	●	×	×	
32	木	14:00~14:45	5,000円	750円(注)	「リンパを活性化すること」「滞りなく前進にリンパ液と血液を巡らせること」にこだわった独自のセルフ美容整体メソッドです。	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	★ ×3.0	●	×	×	
33		10:15~11:15	5,000円	750円(注)	エクササイズ用ボールを使ってトレーニングやストレッチを行います。	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	★ ×3.0	●	×	×	
34		11:30~12:30	5,000円	750円(注)	ピラティスとヨガを組み合わせて行うエクササイズです。	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	★ ×2.5	●	×	×	
35		19:30~20:30	5,000円	750円(注)	年齢に関係なく、ハワイの曲に合わせて楽しみながら、からだを動かします。	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	★ ×3.0	●	×	×	
36	金	9:45~10:45	5,000円	750円(注)	腹式呼吸でゆったりとした様々な動作を行います。からだの奥深くにある筋肉(コア)を動かし健康的でしなやかなからだを手に入れましょう。	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	12/6	12/13	★ ×3.0	●	×	×	
37		11:30~12:30	5,000円	750円(注)	音楽に合わせてパンチをします。日頃のストレス発散におススメです。	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	12/6	12/13	★ ×3.5	●	×	×	
38		13:30~14:30	2,000円	×	主にイスに座ってできる「ゆったりピクス」という有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせた運動を行います。	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	12/6	12/13	★ ×1.0	×	×	●	
39	水	18:45~19:45	5,000円	750円(注)	年齢に関係なく、ハワイの曲に合わせて楽しみながら、からだを動かします。	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	★ ×3.0	●	×	×	
40		20:00~21:00	5,000円	750円(注)	ウエスト、おなか、背中に効果的な運動です。基礎代謝アップのインナーマッスルも楽しく鍛えられます。	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	★ ×4.0	●	×	×	

詳しくはスタッフまでおたずね下さい。

※日程は変更になる場合がございます、ご了承下さい。