

9/18更新



R 8年度 亀田総合体育館 秋期スポーツ教室プログラムガイド



お申込は
こちらから！



ホームページQR

2026年もあつという間に後半戦！！
これから迎える下半期に向けて、楽しく運動してみませんか！？

No	スクール名	会場	講 師	日 程										予 備 日	曜 日	時 間	回 数	費 用	対 象	定 員	内 容	申 込 期 間
				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩									
1	強度：★★★★☆ フィットネスエアロ	ミ ニ テ ィ ン グ ル ーム	佐 久 間 好 美	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15		12/22	火	10:00 ▼ 10:45	9回	5,900円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	筋トレとエアロビクスを組み合わせ、普段使わない筋肉や関節をしっかりと動かしながら気持ちよく全身運動を行います。運動不足を解消したい方におすすめのレッスンです。	8月9日 (日) ▼ 9月11日 (金)
2	強度：★★★★☆ バランスアップ &ストレッチケア		佐 久 間 好 美	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15		12/22	火	11:00 ▼ 11:50	9回	5,900円	15歳以上の方 (中学生は除く)	23名	簡単なストレッチと筋コンディショニングを組み合わせた機能改善プログラムです。	
3	強度：★★★★☆ 赤ちゃん体操		佐 久 間 好 美	市報・HP・館内掲示等でお知らせいたします。																	寝返りやハイハイなど赤ちゃんの発達に大事な感覚を触れ合い遊びを通してサポートしていきます。ママの肩や腰の負担を軽減する身体に優しい抱っこの仕方もお伝えします。	館内掲示 HP掲載後 抽選
4	強度：★★★★☆ からだバー® コンディショニング		中 村 香 織	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15		12/22	火	15:25 ▼ 16:25	9回	5,900円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	からだバーを中心に、ストレッチボール、テニスボールを使って、動きやすく痛みのない体を作ります。	8月9日 (日) ▼ 9月11日 (金)
5	強度：★★★★☆ 火曜ヨガ19		水 澤 睦	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15		12/22	火	19:00 ▼ 19:55	9回	5,900円	15歳以上の方 (中学生は除く)	28名	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。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。	
6	強度：★★★★☆ 火曜ヨガ20		水 澤 睦	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15		12/22	火	20:05 ▼ 21:00	9回	5,900円	15歳以上の方 (中学生は除く)	28名	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。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。	
7	強度：★★★★☆ ファイティングシェイプ		G E N	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/18	11/25	12/2	12/9		12/16	水	10:00 ▼ 10:50	9回	5,900円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	音楽に合わせて身体を動かしながらパンチやキックを放ちます。シェイプアップはもちろん、ストレス発散など精神衛生の効果も期待できます。	
8	強度：★★★★☆ 姿勢改善エクササイズ		G E N	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/18	11/25	12/2	12/9		12/16	水	11:00 ▼ 11:50	9回	5,900円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	姿勢改善のためのトレーニング・ストレッチで積極的に身体を動かし、健康増進を目指します。	
9	強度：★★★★☆ やさしい スロートレーニング		横 浜 誠	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/18	11/25	12/2	12/9		12/16	水	13:20 ▼ 14:20	9回	5,900円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	筋トレとストレッチを取り入れたやさしい運動内容で、体力に自信のない方にもおすすめです。無理なく自分のペースで全身を気持ちよく動かしていきます。姿勢改善や転倒予防、膝痛・腰痛のケアにつなげます。	
10	強度：★★★★☆ 水曜ヨガ		木 村 智 恵 子	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/18	11/25	12/2	12/9		12/16	水	19:00 ▼ 19:55	9回	5,900円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	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。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。	
11	強度：★★★★☆ はじめての やさしいピラティス		竹 野 美 希	10/7	10/21	10/28	11/4	11/18	11/25	12/2	12/9			12/16	水	20:15 ▼ 21:00	8回	5,200円	15歳以上の方 (中学生は除く)	30名	深い呼吸を意識しながら正しい姿勢と、美しくバランスのとれたしなやかな身体づくりを目指しましょう。	
12	強度：★★★★☆ チャレンジ ステップエクササイズ		鍛 間 愛 美	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	木	9:45 ▼ 10:30	10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	18名	反復少なく難度の高い動作も組み込まれた構成でテンポよく動くため、脂肪燃焼はもちろん、加齢とともに衰える敏捷性の向上も期待できます。ステップエクササイズに慣れた方向けのクラスです。	
13	強度：★★★★☆ やさしい ステップエクササイズ		鍛 間 愛 美	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	木	10:45 ▼ 11:30	10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	18名	ローテンポでシンプルな動きを何度も反復します。体に負担をかけることなく、全身の筋力アップが期待できます。生涯自分の足で歩くために、昇降運動で足腰の強化をしましょう。	
14	強度：★★★★☆ リラックス コンディショニング		鍛 間 愛 美	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	木	11:45 ▼ 12:30	10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	からだ全体をほぐし、筋肉の緊張を緩めて、骨の位置やバランスを整えます。心身ともにリラックス効果のある運動です。	
15	強度：★★★★☆ エアロビクス		石 川 美 奈 子	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	木	14:00 ▼ 14:45	10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	27名	音楽に合わせた楽しいエアロビクスダンスです。運動不足解消に最適です。	
16	強度：★★★★☆ タヒチアンダンス		Halau O waiulu	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	木	18:30 ▼ 19:30	10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	音楽に合わせて気持ち良く踊ることで、精神的にもリフレッシュできるエクササイズです。中腰の姿勢でステップを踏むことでシェイプアップ効果があります。	8月9日 (日) ▼ 9月11日 (金)
17	強度：★★★★☆ 水曜ヨガ		木 村 智 恵 子	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	木	20:00 ▼ 20:55	10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	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。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。	
18	強度：★★★★☆ 美筋ヨガ◎		小 山 千 裕	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	12/25	金	9:45 ▼ 10:35	10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	解剖学に基づいて作られた「ほぐす+伸ばす+鍛える」の3STEPで効率よく姿勢改善、ボディメイクができるヨガメソッドです。	
19	強度：★★★★☆ ZUMBAゴールド		林 美 紗	10/16	10/23	10/30	12/4	12/18						12/25	金	11:00 ▼ 11:45	5回	3,300円	15歳以上の方 (中学生は除く)	20名	初心者・中高齢者向けのズンバです。ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。脂肪を燃焼させ、シェイプアップとストレス発散を目指します。	
20	強度：★★★★☆ ZUMBA(金曜)		林 美 紗	10/16	10/23	10/30	12/4	12/18						12/25	金	12:00 ▼ 12:45	5回	3,300円	15歳以上の方 (中学生は除く)	20名	ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。脂肪を燃焼させ、体のシェイプアップを図りましょう。	9月11日 (金)
21	強度：★★★★☆ ストレッチヨガ		石 川 美 奈 子	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	金	14:00 ▼ 14:50	10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	20名	ヨガとストレッチを組み合わせで行うエクササイズです。	
22	強度：★★★★☆ ピラティス(昼)		古 川 裕 美	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	金	15:10 ▼ 15:55	10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	正しい姿勢と脊柱の伸長を意識しながら動くことで筋バランスを整えます。体幹の強化や柔軟性向上、歪みの改善に効果的です。	
23	強度：★★★★☆ スロートレーニング &コアトレーニング		城 元 剛	講師都合のため、開催中止											金	20:00 ▼ 21:00	10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	アウトター・インナーの筋肉をバランス良く使い、様々なシーンでのパフォーマンス向上を目的とした教室です。楽しくレベルアップしましょう！	
24	強度：★★★★☆ ゆったり健康		亀田スタッフ	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15			12/22	火	14:00 ▼ 15:00	8回	2,100円	65歳以上の方	50名	椅子に座って楽しく運動します。体力に自信のない方が対象です。脚筋力を向上させ転倒予防を行い、いきいきと健康な生活習慣を目指します。	
25	強度：★★★★☆ ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	柔 道 場	滝澤 ゆうこ	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	木	11:00 ▼ 12:00	10回	5,300円	15歳以上の方 (中学生は除く)	60名	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせ、流れるように行うタイ式ヨガのエクササイズです。ヨガの基本の練習も行います。	
26	強度：★★★★☆ いきいきフィットネス		亀田スタッフ	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	木	14:00 ▼ 15:00	10回	3,300円	60歳以上の方	50名	健康で活動的な身体を目指し、筋力トレーニングや軽運動、ストレッチなどを行います。	
27	強度：★★★★☆ リフレッシュヨガ ～ほぐして整う60分～		石 塚 美 都	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	金	14:00 ▼ 15:00	10回	5,300円	15歳以上の方 (中学生は除く)	40名	前半はストレッチを中心に、蓄積しやすい肩や背中、腰のこわばりを丁寧に解きほぐします。後半は、簡単なポーズでしなやかな体を作るための筋力にも優しくアプローチ。『激しい運動は苦手だけど、身体は動かしたい』という方にぴったりの内容です。60分間じっくり自分と向き合い、固まった心身をほぐして整えていきましょう。	
28	強度：★★★★☆ フラダンス		Halau O waiulu	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15			12/22	火	11:20 ▼ 12:20	8回	4,200円	15歳以上の方 (中学生は除く)	40名	フラダンスの経験者クラスです。ハワイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かします。	
29	強度：★★★★☆ はじめてのフラダンス	Halau O waiulu	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15			12/22	火	12:30 ▼ 13:30	8回	4,200円	15歳以上の方 (中学生は除く)	40名	はじめての方向けのフラダンス教室です。ハワイの曲に合わせて楽しみながら基本を練習しましょう。		
30	強度：★★★★☆ 太極拳 (タイチーダンス)	剣 道 場	野口 真奈美	10/14	10/21	10/28	11/4	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16		12/23	水	10:00 ▼ 10:45	9回	4,700円	15歳以上の方 (中学生は除く)	40名	太極拳や中国舞踊の動きを取り入れたスローフィットネスです。中華風音楽に合わせて心地良く体を動かしていきます。	
31	強度：★★★★☆ からだにやさしいヨガ		大 津 ひ と み	10/14	10/21	10/28	11/4	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16		12/23	水	11:15 ▼ 12:15	9回	4,700円	15歳以上の方 (中学生は除く)	40名	初心者向けのヨガクラスです。身体をゆっくりほぐしながらじっくりと運動を行います。	
32	強度：★★★★☆ パレトン ソール・シンセシス		酒 井 彩 子	10/8	10/15	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24	木	19:30 ▼ 20:20	10回	5,300円	15歳以上の方 (中学生は除く)	50名	3つ(フィットネス・バレエ・ヨガ)要素を組み入れた動きで全身の筋肉バランス・柔軟性・心肺機能の向上を目指しましょう。裸足で行います。	
33	強度：★★★★☆ 午前の太極拳 (復習編)		市 武 術 太 極 拳 連 合 会	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	3/12	金	10:00 ▼ 11:30	20回	8,000円	15歳以上の方 (中学生は除く)	40名	奥が深い太極拳に触れながら、継続して体を動かし健康づくりに役立てましょう。どちらかという経験者向けの内容です。	
34	強度：★★★★☆ 午後の太極拳		市 武 術 太 極 拳 連 合 会	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	3/12	金	13:00 ▼ 14:30	20回	8,000円	15歳以上の方 (中学生は除く)	40名	奥が深い太極拳に触れながら、継続して体を動かし健康づくりに役立てましょう。	

