

【中央プラザ体育館】2025年度2期 開催教室・講座

ズンバA2						
リズムカルなラテン音楽に合わせて、楽しく体を動かしながら脂肪燃焼します。						
受講コード	対象	定員	参加費	7月	8月	持ち物 補給水 タオル 運動のできる服装 室内シューズ
CG078	15歳以上	30名	¥5,940	1・8・15・29	19・26	
回数	会場	曜日	時間	9月		
全9回	第1・第2会議室	火	19:30~20:30	2・9・30		
申込期間			随時申込			
申込結果	お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。					
	尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。					
親子ヨガA2						
赤ちゃんもママも楽しめるヨガ。スキンシップを通じて絆を深めていきます。ママのヨガは産後の心と体のバランスを整えます。						
受講コード	対象	定員	参加費	7月	8月	持ち物 バスタオル 2枚 補給水 (ミルクなど) 運動のできる服装
CG079	生後3か月以上1歳未満の子どもと保護者	20組	¥6,600	2・9・16・23・30	6・20	
回数	会場	曜日	時間	9月		
全10回	第4会議室	水	9:40~10:40	3・10・17		
申込期間			随時申込			
申込結果	お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。					
	尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。					
ますます元気教室A2						
転倒防止、俊敏性、柔軟性トレーニングをおこない、健康促進に繋がります。						
受講コード	対象	定員	参加費	7月	8月	持ち物 補給水 タオル 運動のできる服装 室内シューズ
CG080	60歳以上	40名	¥4,400	9・16・23・30	6・20・27	
回数	会場	曜日	時間	9月		
全10回	アリーナ	水	11:15~12:15	3・10・17		
申込期間			随時申込			
申込結果	お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。					
	尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。					
ピラティスA2						
ゆったりとした動きで体幹（コア）を鍛える運動。フィットネスグッズを使用し楽しみながら行います！						
受講コード	対象	定員	参加費	7月	8月	持ち物 補給水 タオル 運動のできる服装
CG081	15歳以上	30名	¥5,280	2・9・16・23	27	
回数	会場	曜日	時間	9月		
全8回	第1・第2会議室	水	11:15~12:15	3・10・17		
申込期間			随時申込			
申込結果	お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。					
	尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。					

サルセーションA2						
体幹を鍛えていくダンスプログラムです。脂肪燃焼を促します。						
受講コード	対象	定員	参加費	7月	8月	持ち物 補給水 タオル 運動のできる服装 室内シューズ
CG082	15歳以上	30名	¥5,940	2・9・16・23・30	20・27	
回数	会場	曜日	時間	9月		
全9回	第1・第2会議室	水	19:30~20:30	10・17		
申込期間			随時申込			
申込結果	お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。 尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。					
わくわくキッズ体操A2						
マット運動、跳び箱、大縄跳びなどをおこない体力向上を図りコミュニケーション能力を高めていきます。						
受講コード	対象	定員	参加費	7月	8月	持ち物 補給水 タオル 運動のできる服装 室内シューズ
CG083	年少～年長	30名	¥6,600	3・10・17・31	7・21・28	
回数	会場	曜日	時間	9月		
全10回	アリーナ	木	16:00~17:00	4・11・18		
申込期間			随時申込			
申込結果	お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。 尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。					
こどもトライスポーツ(学校体育)A2						
学校体育（跳び箱、マット運動、バスケ等）中心におこないます。苦手なスポーツを克服！！						
受講コード	対象	定員	参加費	7月	8月	持ち物 補給水 タオル 運動のできる服装 室内シューズ
CG084	小学1年生～6年生	30名	¥6,600	3・10・17・31	7・21・28	
回数	会場	曜日	時間	9月		
全10回	アリーナ	木	17:15~18:15	4・11・18		
申込期間			申込終了			
申込結果	お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 定員となりましたので、受付を終了させていただきます。					
アロマヒーリングヨガA2						
アロマの香りでリラックスしながらヨガを行います。またセルフマッサージで疲れた筋肉をほぐします。						
受講コード	対象	定員	参加費	7月	8月	持ち物 補給水 タオル 運動のできる服装
CG085	15歳以上	30名	¥6,600	3・10・17・24・31	7・21・28	
回数	会場	曜日	時間	9月		
全10回	第1・第2会議室	木	19:30~20:30	4・18		
申込期間			随時申込			
申込結果	お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。 尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。					

