

【中央プラザ体育館】2025年度3期 開催教室・講座

ズンバA3						
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	10月	11月	持ち物 補給水 タオル 運動のできる服装 室内シューズ
CG087	15歳以上	30名	¥5,940	7・21・28	11・18	
回数	会場	曜日	時間	12月		
全9回	第1・第2会議室	火	19:30~20:30	2・9・16・23		
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A3						
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	10月	11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
CG088	生後3ヶ月から1歳半までの子どもとその保護者	20組	¥6,600	1・8・22・29	5・12・19・26	
回数	会場	曜日	時間	12月		
全10回	第4会議室	水	9:40~10:40	3・10		
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A3						
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	10月	11月	持ち物 補給水 タオル 運動のできる服装 室内シューズ
CG089	60歳以上	40名	¥4,400	8・15・22	5・12・19・26	
回数	会場	曜日	時間	12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A3						
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	10月	11月	持ち物 補給水 タオル 運動のできる服装
CG090	15歳以上	30名	¥6,600	8・15・22・29	5・12・19	
回数	会場	曜日	時間	12月		
全10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A3						
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	10月	11月	持ち物
CG091	15歳以上	30名	¥5,940	1・8・22・29	5・19・26	補給水 タオル 運動のできる服装 室内シューズ
回数	会場	曜日	時間	12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A3						
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	10月	11月	持ち物
CG092	年少～年長	30名	¥6,600	9・16・23・30	6・13・20	補給水 タオル 運動のできる服装 室内シューズ
回数	会場	曜日	時間	12月		
全10回	アリーナ	木	16:00~17:00	4・11・18		
申込期間			申込終了			
申込結果	参加申込み多数の為、抽選となりました。 (当選者番号) C00294 C00300 C00353 C00366 C00375 C00399 C00454 C00466 C00510 C00533 C00536 C00540 C00543 C00554 C00572 C00576 C00579 C00587 C00593 C00594 C00603 C00612 C00613 C00617 C00618 C00621 C00623 C00629 C00642 C00643 定員となりましたので、受付を終了させていただきます。					
こどもトライスポーツ(学校体育)A3						
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	10月	11月	持ち物
CG093	小学1年生～6年生	30名	¥6,600	9・16・23・30	6・13・20	補給水 タオル 運動のできる服装 室内シューズ
回数	会場	曜日	時間	12月		
全10回	アリーナ	木	17:15~18:15	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。					
アロマヒーリングヨガA3						
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	10月	11月	持ち物
CG094	15歳以上	30名	¥6,600	2・9・16	6・13・20・27	補給水 タオル 運動のできる服装
回数	会場	曜日	時間	12月		
全10回	第1・第2会議室	木	19:30~20:30	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。					

