

癒しのヨガA3						
「癒し効果」を感じながら日常では味わえない心からのリラクゼーションヨガをお楽しみ下さい。						
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
KG920	15歳以上	30名	¥5,940	7・21・28	11・18	
回数 全9回	会場 卓球室	曜日 火	時間 10:00～11:00	12月 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。					
ベビーケーションA3						
触れ合いを通して親子のコミュニケーションを育みます。						
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
KG921	生後3ヶ月～9ヶ月までの赤ちゃんの保護者	20名	¥5,280	7.21	11.18	
回数 全8回	会場 会議室	曜日 火	時間 10:00～11:00	12月 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。					
楽らくリンパケアA3						
ゆるゆる楽らくリンパセルフケアのレッスン。手軽に手ぶらでリンパケアしましょう！						
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
KG922	60歳以上	20組	¥3,080	21・28	11・18	
回数 全7回	会場 教養娛樂室	曜日 火	時間 10:00～11:00	12月 2・9・16		
申込期間			申込終了			
申込結果	お申込み人数が開催定員に満たないため、開催中止とさせていただきます。 お申し込みいただいたお客様には申し訳ございませんが、ご理解くださいますようお願いします。					
サルセッションA3						
音楽のジャンルにとらわれないダンスプログラム！体幹の強化と脂肪燃焼に効果あり。						
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 運動シューズ
KG923	15歳以上	30名	¥5,940	7・21・28	11・18	
回数 全9回	会場 卓球室	曜日 火	時間 19:30～20:30	12月 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。					
姿勢改善ピラティスA3						

呼吸を使いながら動きが悪くなっている関節・筋肉を動かして鍛えていきます。姿勢が気になる方、体の奥から変えていきましょう。						
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
KG924	15歳以上	20名	¥5,280	7・21	11・18	
回数 全8回	会場 会議室	曜日 火	時間 19:30~20:30	12月 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。					
骨盤・姿勢改善エクササイズA3						
セルフマッサージや骨盤の調整を行い、体のバランスを整えます。有酸素運動と筋力トレーニングを行うことで、いつまでも綺麗な体を維持します。						
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
KG925	15歳以上	20名	¥6,600	1・8・22	5・12・19・26	
回数 全10回	会場 会議室	曜日 水	時間 13:30~14:30	12月 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。					
ViPRIエクササイズA3						
筒状の道具を用いた中高強度の全身トレーニング！体幹力と基礎代謝の向上を目指しましょう！						
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 運動シューズ
KG926	15歳以上	10名	¥6,600	8・15・22	5・12・19・26	
回数 全10回	会場 会議室	曜日 水	時間 19:30~20:15	12月 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。					

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
KG927	15歳以上	30名	¥6,600	8・15・22	5・12・19・26	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	卓球室	水	19:45~20:45	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。					
親子ふれあい体創A3						
五感を刺激しあい、心と体のふれあい、育みあいを楽しみましょう！親子仲間の集団活動促進。						
受講コード	対象	定員	参加費	10月	11月	持ち物
KG928	1歳〜3歳児とその保護者	30名	¥6,600	9・16・23・30	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	アリーナ	木	10:00~11:00	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。					
いきいき元気ストレッチA3						
優しいヨガで、柔軟性と筋力アップを目指します。						
受講コード	対象	定員	参加費	10月	11月	持ち物
KG929	60歳以上	20名	¥4,400	9・16・23・30	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	教養娯楽室	木	11:15~12:15	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。					
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
KG930	60歳以上	30名	¥4,400	9・16・23・30	13・20・27	補給水 タオル 運動のできる服装 運動シューズ
回数	会場	曜日	時間	12月		
全10回	アリーナ	木	13:30~14:30	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。					

こどもトライスポーツプラスA3						
学校体育（体操）を中心にロンダートやバク転等アクロバットにチャレンジ！柔軟性や体幹を鍛えて身体能力向上を目指します。						
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 運動シューズ
KG931	小学1年生～6年生	20名	¥6,600	9・16・30	6・13・20・27	
回数	会場	曜日	時間	12月		
全10回	卓球室	木	17:00～18:00	4・11・18		
申込期間			申込終了			
申込結果	お申し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。					

骨盤体操ゆる美ビクスA3						
骨盤エクササイズでコアを整えます。腰痛予防にも効果的なレッスンです。						
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 運動シューズ
KG932	15歳以上	30名	¥6,600	9・16・30	6・13・20・27	
回数	会場	曜日	時間	12月		
全10回	卓球室	木	18:40~19:40	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。					
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フィットネス！高い体脂肪燃焼効果が期待できますよ！						
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 運動シューズ
KG933	15歳以上	30名	¥6,600	9・16・30	6・13・20・27	
回数	会場	曜日	時間	12月		
全10回	卓球室	木	19:50~20:50	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) K00186 K00340 K00480 K00699 K00963 K01120 K01127 K01356 K01513 K01535 K01865 K01956 K02615 K02704 K02923 K02960 K02968 K02981 K03067 K03068 K03097 K03263 K03398 K03439 K03642 K03643 K03846 K03927 K03928 K03956 K04034 K04153 K04170 K04236 K04261 K04480 K04607 K04641 K04656 K04658 K04662 K04683 K04706 K04707 K04932 K04936 K04952 K05031 K05094 K05124 定員となりましたので、受付を終了させていただきます。					
ソフエアロA3						
音楽に合わせて、筋力トレーニングや有酸素運動を行います。初心者や高齢者も安心して参加できます。						
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 運動シューズ
KG934	15歳以上	30名	¥6,600	10・17・24・31	7・14・21	
回数	会場	曜日	時間	12月		
全10回	卓球室	金	14:00~15:00	5・12・19		
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 補給水 タオル 運動のできる服装 運動シューズ
KG935	年少～年長	30名	¥6,600	10・17・31	7・14・21・28	
回数	会場	曜日	時間	12月		
全10回	アリーナ	金	15:45~16:45	5・12・19		
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)A3						
学校体育（跳び箱、マット運動等）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
KG936	小学1年生～6年生	30名	¥6,600	10・17・31	7・14・21・28	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	アリーナ	金	17:00～18:00	5・12・19		
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。					
かんたんエアロ&ヨガA3						
やさしいエアロピクスとヨガで筋力強化と脂肪燃焼を行います。						
受講コード	対象	定員	参加費	10月	11月	持ち物
KG937	15歳以上	30名	¥6,600	10・17・24・31	7・14・21・28	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	卓球室	金	18:40～19:40	5・12		
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。					
ボクシングフィットネスA3						
ボクシングのプログラムを使って各身体部位を効果的に引き締めます。ストレス発散にどうぞ。						
受講コード	対象	定員	参加費	10月	11月	持ち物
KG938	15歳以上	30名	¥6,600	10・17・24・31	7・14・21・28	補給水 タオル 運動のできる服装 運動シューズ
回数	会場	曜日	時間	12月		
全10回	卓球室	金	19:50～20:50	5・12		
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
KG939	15歳以上	30名	¥6,600	4・18・25	8・15・22・29	補給水 タオル 運動のできる服装 運動シューズ
回数	会場	曜日	時間	12月		
全10回	卓球室	土	19:30～20:30	6・13・20		
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。					