

【中央プラザ体育館】2025年度4期 開催教室・講座

ズンバA4						
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	1月	2月	持ち物
CG098	15歳以上	30名	¥6,600	6・20・27	10・17	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	3月		
全10回	第1・第2会議室	火	19:30~20:30	3・10・17・24・31		
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A4						
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	1月	2月	持ち物
CG099	生後3ヶ月から1歳半までの赤ちゃんと保護者	20組	¥6,600	7・14・21・28	4・18・25	バスタオル2枚 補給水 (ミルクなど) 運動のできる服装
回数	会場	曜日	時間	3月		
全10回	第4会議室	水	9:40~10:40	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) C00496 C00556 C00596 C00598 C00605 C00616 C00628 C00634 C00639 C00647 C00648 C00650 C00652 C00659 C00689 C00690 C00691 C00702 C00707 C00708 定員となりましたので、受付を終了させていただきます。					
ますます元気教室A4						
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	1月	2月	持ち物
CG100	60歳以上	40名	¥4,400	7・14・21・28	4・18・25	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	3月		
全10回	アリーナ	水	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。					
ピラティスA4						
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	1月	2月	持ち物
CG101	15歳以上	30名	¥6,600	7・14・21・28	18・25	補給水 タオル 運動のできる服装
回数	会場	曜日	時間	3月		
全10回	第1・第2会議室	水	11:15~12:15	4・11・18・25		
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A4						
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	1月	2月	持ち物
CG102	15歳以上	30名	¥6,600	7・14・21・28	4・18・25	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	3月		
全10回	第1・第2会議室	水	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。					
わくわくキッズ体操A4						
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	1月	2月	持ち物
CG103	年少～年長	30名	¥6,600	8・15・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	3月		
全10回	アリーナ	木	16:00~17:00	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。					
こどもトライスポーツ(学校体育)A4						
学校体育（跳び箱、マット運動、バスケット等）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	1月	2月	持ち物
CG104	小学1年生～6年生	30名	¥6,600	8・15・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	3月		
全10回	アリーナ	木	17:15~18:15	5・12・19		
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A4						
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	1月	2月	持ち物
CG105	15歳以上	30名	¥5,940	8・15・22・29	5・19・26	補給水 タオル 運動のできる服装
回数	会場	曜日	時間	3月		
全9回	第1・第2会議室	木	19:30~20:30	5・26		
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。					

ヒップホップダンスA4						
ビートやリズムに合わせて様々なステップとなる基礎や身体感覚、リズム感を養います。また、レッスンを通して協調性や連帯感が身に付きます。						
受講コード	対象	定員	参加費	1月	2月	持ち物
CG106	年少～年長	20名	¥6,600	9・16・23・30	6・13・20・27	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	3月		
全10回	第1・第2会議室	金	15:45～16:45	6・13		
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。					
K-POPダンス（小学生）A4						
K-POP音楽に合わせてダンスの基礎を学びます。みんなで楽しくダンスしましょう！						
受講コード	対象	定員	参加費	1月	2月	持ち物
CG107	小学1年生～6年生	30名	¥6,600	9・16・23・30	6・13.20.27	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	3月		
全10回	第1・第2会議室	金	19:10～20:00	6・13		
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。					
K-POPダンス（一般）A4						
初めての方も楽しく心躍るダンス教室。中学生から参加できます。						
受講コード	対象	定員	参加費	1月	2月	持ち物
CG108	中学生以上	30名	¥6,600	9・16・23・30	6・13.20.27	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	3月		
全10回	第1・第2会議室	金	20:10～21:00	6・13		
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。					