

【中央プラザ体育館】2025年度4期 開催教室・講座

| ズンバA4 | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|-----|-------------|---------------|---------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| リズミ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 | | | | | | | | | | |
| 回数 | 会場 | 曜日 | 時間 | 3月 | | 運動のできる服装 室内シユーズ | | | | | | | | | | |
| 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 | <p style="color: red;">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。</p> <p style="color: red;">尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。</p> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | パスタオル2枚 補給水 (ミルクなど) | | | | | | | | | | |
| 回数 | 会場 | 曜日 | 時間 | 3月 | | 運動のできる服装 | | | | | | | | | | |
| 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 | <p style="color: red;">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 定員になりましたので、受付を終了させて頂きます。</p> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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、健康促進に繋げます。 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | |
| 回数 | 会場 | 曜日 | 時間 | 3月 | | 運動のできる服装 | | | | | | | | | | |
| 全10回 | アリーナ | 水 | 11:15~12:15 | 4・11・18 | | 室内シユーズ | | | | | | | | | | |
| 申込期間 | | | 随時申込 | | | | | | | | | | | | | |
| 申込結果 | <p style="color: red;">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。</p> <p style="color: red;">尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。</p> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | |
| 回数 | 会場 | 曜日 | 時間 | 3月 | | 運動のできる服装 | | | | | | | | | | |
| 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 | <p style="color: red;">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。</p> <p style="color: red;">尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。</p> | | | | | | | | | | | | | | | |

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 | | | |

**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 | | | |

**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 | | | |

**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、受付を終了させて頂きます。**

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 | | | |

**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の感覚、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 室内シユーズ |
| 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 | | | |

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。

申込結果

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マッシュ!

| 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 室内シユーズ |
| 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 | | | |

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。

申込結果

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 室内シユーズ |
| 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 | | | |

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。

申込結果

尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。