

教室名	期	期日	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	申込方法	決定方法	開催場所
エアロビクス	春	4月12日～6月21日	木	19:00～20:00	各10回	15歳以上の方(中学生を除く)	各50名	参加料 2,500円	有酸素運動の代表であるエアロビクスで音楽に合わせて楽しく体を動かし、日頃の運動不足とストレス発散をしましょう。健康の維持増進を図るには最適です。			体育室
	秋	9月6日～11月15日										
	冬	1月10日～3月14日										
ピラティス(昼)	春	4月11日～6月27日	水	10:00～11:00	各10回	15歳以上の方(中学生を除く)	各50名	参加料 2,300円	緩やかな動きの中で体幹のトレーニングと筋を正しく使う技術を覚え、姿勢の歪みなど身についた悪い癖を直し、健康の維持増進を図ります。			剣道場
	秋	9月5日～11月7日										
	冬	1月9日～3月13日										
ピラティス(夜)	春	4月10日～6月19日	火	19:00～20:00	各10回	15歳以上の方(中学生を除く)	各50名	参加料 2,300円	インナーマッスルを正しく使う技術などピラティスの基本技術を習得した経験者を対象としています。しっかり体幹をトレーニングできます。			剣道場
	秋	9月4日～11月6日										
	冬	1月8日～3月12日										
ヨガ(昼)	春	4月13日～6月8日	金	10:00～11:00	各8回	15歳以上の方(中学生を除く)	各70名	参加料 2,300円	大きく体を動かしながら、さまざまなポーズ呼吸のリズムに合わせて流れるようにゆったりと行います。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を習得できます。			柔・剣道場
	夏	6月29日～8月17日			各10回			参加料 2,500円				
	秋	9月7日～11月16日										
	冬	1月11日～3月15日										
バランスエクササイズ	春	4月12日～6月21日	木	10:00～11:30	各10回	15歳以上の方(中学生を除く)	各25名	参加料 2,300円	ピラティスやヨガの要素を取り入れ、インナーマッスルを中心に身体の歪みを整えながら基礎代謝のアップ、柔軟な身体づくりを目指します。			会議室
	秋	9月6日～11月8日										
	冬	1月10日～3月14日										
はじめての太極拳	春	4月12日～6月7日	木	13:30～14:30	各8回	15歳以上の方(中学生を除く)	各50名	参加料 2,300円	初心者を対象に太極拳の基本をわかりやすく指導します。緩やかでゆったりと流れるような動きは健康、長寿に効果的です。			剣道場
	夏	6月21日～8月9日			10回			参加料 2,500円				
	秋	9月13日～11月15日										
ヨガ(夜)	春	4月11日～6月20日	水	19:00～20:00	各10回	15歳以上の方(中学生を除く)	各50名	参加料 2,300円	ヨガの呼吸法やさまざまなポーズを体感し、基礎代謝のアップ、リラックスしながら柔軟な身体づくりを目指します。			剣道場
	秋	9月5日～11月7日										
	冬	1月9日～3月13日										
60歳からの体力づくり	春	4月10日～6月26日	火	10:00～11:00	10回	60歳以上の方	各40名	参加料 2,300円	立つ、座る、歩く等生活動作を維持するための筋力づくり、脳を刺激する運動で無理なく健康の維持増進を図ります。			体育室1/2
	秋	9月4日～11月6日										
	冬	1月8日～3月12日										
いきいき健康50	春	4月11日～6月27日	水	13:30～14:30	10回	50歳以上の方	なし	参加料 500円	日頃、運動をする習慣がない方にお勧め。ウォーキング、レクリエーション等軽運動で楽しく健康の維持増進を図ります。	当日直接申し込む		体育室1/2
	秋	9月5日～11月7日										
	冬	1月9日～3月13日										

定員になり次第、受付終了。  
または、インターネットメール・直接体育館窓口へ。