

二次募集をおこないます！

※ 1/15・1/16・2/11 はお休みです。

● 教室 スケジュール

	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時
火							【シニア向け】 ① 元気アップ ストレッチ 14:45～15:45					
水		② やさしい ピラティス 9:30～10:30	③ 太極拳 24式 11:00～12:00							【こども向け】 ④ チアダンス 1 17:00～18:00	⑤ 太極拳24式・ ナイトクラス 18:00～19:00	
木	⑥ 骨盤 エクササイズ 9:00～10:00	⑦ 爽快！リズム トレーニング 10:10～11:10	⑧ ヨガ&ルーシー ダットン 10:45～11:45			【シニア向け】 ⑨ らくらく エクササイズ 13:30～14:30	⑩ らくらく エクササイズ スーパー 15:00～16:00					
金						【シニア向け】 ⑪ ゆったり 健康体操 14:00～15:00	⑫ ととのう ストレッチ 15:15～16:15					

60歳以上の方が対象

18歳以上の方が対象

● 教室 内容

※12/15(月)現在の空き状況です！

シニア向け (対象： 60歳以上の方)

体操やストレッチを中心に、無理のない範囲での全身運動。

火	① 元気アップストレッチ	14:45 ～ 15:45	『動ける体の維持』を目標に、ストレッチや筋トレなどを行います。	全 9回	8,100円	1/20(火) ～ 3/17(火)	あと 4名
木	⑨ らくらくエクササイズ ※ 1/15 はお休み	13:30 ～ 14:30	筋トレ・体操・ストレッチなどを組み合わせ、肩こりや腰痛を予防します。	全 9回	8,100円	1/22(木) ～ 3/19(木)	あと 3名
金	⑪ ゆったり健康体操 ※ 1/16 はお休み	14:00 ～ 15:00	体の痛みの予防や改善を目的とした運動を行います。	全 8回	7,200円	1/23(金) ～ 3/13(金)	あと 4名

ボディバランス系 (対象： 18歳以上の方)

体幹を鍛え、バランスを養う。初めての方でも安心受講。

水	② やさしい ピラティス ※ 1/14・2/11 はお休み	9:30 ～ 10:30	インナーマッスルや体幹を鍛え、姿勢を整え、代謝を上げる体づくりを目指します。	全 8回	7,200円	1/21(水) ～ 3/18(水)	あと 4名
	③ 太極拳 24式 ※ 1/14・ 2/11 はお休み	11:00 ～ 12:00	体のバランス強化を目指し、24の動きを順番に習得していきます。	全 8回	7,200円		あと 4名
	④ チアダンス (小学生対象) ※ 1/14・2/11 はお休み	17:00 ～ 18:00	チアダンスの基礎から学び、ポンポンを持ちながら、楽しくチアダンスを行います。感謝祭3/22(日) に出演します！	全 9回	9,000円	1/14(水) ～ 3/18(水)	多数空きあり
	⑤ 太極拳24式・ナイトクラス ※ 1/14・2/11はお休み	18:15 ～ 19:15	体のバランス強化を目指し、24の動きを順番に習得します。夜に行うことで、リフレッシュ効果があります。	全 8回	7,200円	1/21(水) ～ 3/18(水)	多数空きあり
木	⑥ 骨盤エクササイズ ※ 1/15 はお休み	9:00 ～ 10:00	骨盤周辺の筋力を鍛え、骨盤を正しい位置に戻し、美しいボディバランスを作ります。	全 9回	9,000円	1/22(木) ～ 3/19(木)	多数空きあり
	⑧ ヨガ&ルーシーダットン ※ 1/15・3/19 はお休み	10:45 ～ 11:45	独特な呼吸法で体の歪みを整え、心と体のメンテナンスを行います。	全 8回	7,200円	1/22(木) ～ 3/12(木)	あと 3名
	⑩ らくらくエクササイズ スーパー ※1/15はお休み	15:00 ～ 16:00	筋力アップ・強化をメインに、ストレッチや体操など複合的な運動を行います。	全 9回	8,100円	1/22(木) ～ 3/19(木)	あと 10名
金	⑫ ととのう ストレッチ ※ 1/16 はお休み	15:15 ～ 16:15	ストレッチボールを利用して、姿勢や自律神経を整え、ゆったりとした気持ちで頭を整えます。1週間の疲れを取り、リセットします。(青竹も使用します)	全 8回	7,200円	1/23(金) ～ 3/13(金)	あと 10名

※ヨガ&ルーシーダットンは、先生の都合で回数と料金が変わっております。

フィットネス系 (対象： 18歳以上の方)

有酸素運動とチューブトレーニングの融合。運動に慣れている方。

木	⑦ 爽快！リズムトレーニング ※1/15 はお休み	10:10～11:10	リズムに合わせた有酸素運動と筋トレで脂肪燃焼を促します。	全 9回	9,000円	1/22(木) ～ 3/19(木)	あと 6名
---	------------------------------	-------------	------------------------------	------	--------	----------------------	-------



※『① 元気アップストレッチ』の教室は、**チューブ**が必要です。(チューブは受付にて販売がございます)

※『③ 太極拳24式』**以外**の教室は、**ヨガマット**が必要です。

※『⑥ 骨盤エクササイズ』の教室は、長めのタオルが必要です。ご用意ください。

※『⑦ 爽快！リズムトレーニング』の教室は、**運動靴**と **チューブ** が必要です。(チューブは受付にて販売がございます)

※『⑪ ゆったり健康体操』の教室は、**チューブ** が必要です。(チューブは受付にて販売がございます)



● 二次募集 【北区外の方・その他お申込みの方】

2025年 12月 23日(火) 9:00～ 受付開始

定員に達していない教室 の募集を上記より **受付窓口** にて先着順で、随時募集いたします。

8:45より入館でき、整理券を先着順に配布いたします。

9:00になりましたら、整理券番号順に受付を開始いたします。



HP



X



Facebook

