

★★ 令和7年度第1期コース型プログラム一覧表 ★★

No	コース名	時間	料金	場所	定員	曜日	回数
1	100歳まで自分で歩こうストレッチ	9:45～10:45	¥6,000	剣道場	30人	月	10
2	よちよち親子フィットリミック(1歳)	11:10～12:10	¥6,000	剣道場	30組		
3	ベビーとママのボディメイク体操(0歳)	12:30～13:30	¥6,000	剣道場	30組		
4	ボディバランス(姿勢調整)	13:45～14:45	¥6,000	剣道場	30人		
5	やさしいヨーガ	9:30～10:30	¥7,000	トレ室	20人		
6	脂肪燃焼ステップ&筋トレ①	10:45～11:45	¥6,000	トレ室	20人		
7	脂肪燃焼ステップ&筋トレ②	12:00～13:00	¥6,000	トレ室	20人		
8	はじめてのヨーガ	13:15～14:15	¥7,000	トレ室	20人		
9	大人バレエ(入門～初級)	14:30～15:30	¥6,000	トレ室	20人		
10	こどもバレエ「キューピット1組」(4～6歳)	16:00～17:00	¥6,000	トレ室	20人		
11	こどもバレエ「フェアリー」(小学生)	17:15～18:15	¥6,000	トレ室	20人		
12	骨盤ダイエット	19:00～20:00	¥5,000	トレ室	20人		
13	熟睡背骨コンディショニング	20:15～21:15	¥5,000	トレ室	20人		
14	ピラティスストレッチ	9:30～10:30	¥8,400	剣道場	25人	火	
15	ピラティス入門	10:45～11:45	¥8,400	剣道場	25人		
16	産後ケアのピラティス(0歳)	12:00～13:00	¥8,400	剣道場	20組		
17	やさしい筋トレとストレッチ	13:30～14:30	¥8,400	剣道場	30人		
18	代謝を上げて脂肪を落とす教室	10:45～11:45	¥7,000	トレ室	20人		
19	やさしい太極拳	13:15～14:15	¥8,400	トレ室	20人		
20	こども運動教室(4・5歳)	15:40～16:40	¥7,000	トレ室	10人		
21	こども運動教室(小学1・2年生)	16:50～17:50	¥7,000	トレ室	10人		
22	フラメンコ入門	19:00～20:00	¥8,400	トレ室	15人		
23	ボディパンプ(バーベルで筋トレ)	20:15～21:15	¥8,400	トレ室	20人		
24	親子フィットビート体操(2～4歳)	9:45～10:45	¥8,400	トレ室	20組	水	
25	ストレッチ&リズム体操	11:10～12:10	¥8,400	トレ室	20人		
26	骨盤ひきしめピラティス	12:50～13:50	¥8,400	トレ室	20人		
27	ヒーリングストレッチヨガ	14:00～15:00	¥9,800	トレ室	20人		
28	大人バレエ(入門)	15:15～16:15	¥8,400	トレ室	20人		
29	こどもバレエ「キューピット2組」(4～6歳)	16:30～17:30	¥8,400	トレ室	20人		
30	こどもバレエ「エンジェル」(小学生)	17:40～18:40	¥8,400	トレ室	20人		
31	ボディバランス(姿勢調整)	19:00～20:00	¥8,400	トレ室	20人		
32	ジャズダンス入門	20:15～21:15	¥8,400	トレ室	20人		
33	少し慣れたピラティス	9:30～10:30	¥8,400	剣道場	30人	木	14
34	ピラティス入門	10:45～11:45	¥8,400	剣道場	30人		
35	ヨーガ入門	10:45～11:45	¥9,800	トレ室	20人		
36	腰痛肩こり改善体操	12:10～13:10	¥7,000	トレ室	20人		
37	こども運動教室(5～7歳)	15:15～16:15	¥7,000	トレ室	10人		
38	キッズダンス(4～6歳)	16:30～17:30	¥7,000	トレ室	15人		
39	キッズダンス(小1～小4年生)	17:40～18:40	¥7,000	トレ室	15人		
40	やさしいピラティス	19:00～20:00	¥8,400	トレ室	20人		
41	少し慣れたピラティス	20:15～21:15	¥8,400	トレ室	20人		
42	金曜朝の太極拳	9:30～10:30	¥8,400	剣道場	25人	金	
43	ピラティス入門	10:45～11:45	¥8,400	剣道場	30人		
44	ひざ痛・腰痛予防教室	9:30～10:30	¥7,000	トレ室	20人		
45	初級フラダンス	11:50～12:50	¥8,400	トレ室	25人		
46	中級フラダンス	13:05～14:05	¥8,400	トレ室	25人		
47	こども運動教室(4・5歳)	15:35～16:35	¥7,000	トレ室	10人		
48	こども運動教室(5～7歳)	16:50～17:50	¥7,000	トレ室	10人		
49	タヒチアンダンス	19:00～20:00	¥9,800	トレ室	15人		
50	バレエストレッチ&エクササイズ	9:30～10:30	¥8,400	トレ室	20人	土	
51	朝の少し慣れたバレエ	10:45～11:45	¥8,400	トレ室	20人		
52	モダンバレエ・キッズ(5歳～小2年生)	15:20～16:20	¥8,400	トレ室	20人		
53	モダンバレエ・ジュニア(小3～中3年生)	16:30～17:30	¥8,400	トレ室	20人		
54	夜の少し慣れたバレエ	17:45～18:45	¥8,400	トレ室	20人		
55	バレエ(ポアントに挑戦)(バレエ経験者)	19:00～20:30	¥9,000	トレ室	20人		10
56	メタボ対策!運動不足解消教室	9:30～10:30	¥7,000	トレ室	20人	日	14
57	ボディパンプ(朝の筋トレ)	10:45～11:45	¥8,400	トレ室	20人		
58	日曜午後の運動不足解消教室	15:30～16:30	¥7,000	トレ室	15人		
59	ヒップホップ入門(中学生以上)	17:00～18:00	¥8,400	トレ室	15人		