

★★ 令和8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	ボディバランス(姿勢調整)	13:45～14:45	¥6,000	剣道場	30人	月	10
2	やさしいヨーガ	9:30～10:30	¥7,000	トレ室	20人		
3	脂肪燃焼ステップ&筋トレ①	10:45～11:45	¥6,000	トレ室	20人		
4	脂肪燃焼ステップ&筋トレ②	12:00～13:00	¥6,000	トレ室	20人		
5	はじめてのヨーガ	13:15～14:15	¥7,000	トレ室	20人		
6	バレエストレッチ&エクササイズ	14:45～15:45	¥6,000	トレ室	20人		
7	大人バレエ(入門～初級)	16:00～17:00	¥6,000	トレ室	20人		
8	こどもバレエ(小学生)	17:15～18:15	¥6,000	トレ室	20人		
9	骨盤ダイエット	19:00～20:00	¥5,000	トレ室	20人		
10	熟睡背骨コンディショニング	20:15～21:15	¥5,000	トレ室	20人		
11	ピラティスストレッチ	9:30～10:30	¥8,400	剣道場	25人	火	
12	ピラティス入門	10:45～11:45	¥8,400	剣道場	30人		
13	産後ケアのピラティス(0歳)	12:00～13:00	¥8,400	剣道場	20組		
14	やさしい筋トレとストレッチ	13:30～14:30	¥8,400	剣道場	30人		
15	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		
16	やさしい太極拳	13:15～14:15	¥8,400	トレ室	20人		
17	こども運動教室(4・5歳)	15:40～16:40	¥7,000	トレ室	10人		
18	こども運動教室(小学1・2年生)	16:50～17:50	¥7,000	トレ室	10人		
19	フラメンコ入門	19:00～20:00	¥8,400	トレ室	15人		
20	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		
21	カラダ快調健康体操	10:45～11:45	¥8,400	トレ室	20人	水	14
22	骨盤ひきしめピラティス	12:50～13:50	¥8,400	トレ室	20人		
23	ヒーリングストレッチヨガ	14:00～15:00	¥9,800	トレ室	20人		
24	大人バレエ(入門)	15:15～16:15	¥8,400	トレ室	20人		
25	ボディバランス(姿勢調整)	19:00～20:00	¥8,400	トレ室	20人		
26	ジャズダンス入門	20:15～21:15	¥8,400	トレ室	20人		
27	少し慣れたピラティス	9:30～10:30	¥8,400	剣道場	30人	木	
28	ピラティス入門	10:45～11:45	¥8,400	剣道場	30人		
29	ヨーガ入門	10:45～11:45	¥9,800	トレ室	20人		
30	腰痛肩こり改善体操	12:10～13:10	¥7,000	トレ室	20人		
31	こども運動教室(5歳～7歳)	15:15～16:15	¥7,000	トレ室	10人		
32	キッズダンス(4歳～6歳)	16:30～17:30	¥7,000	トレ室	15人		
33	キッズダンス(小1～小4年生)	17:40～18:40	¥7,000	トレ室	15人		
34	やさしいピラティス	19:00～20:00	¥8,400	トレ室	20人		
35	少し慣れたピラティス	20:15～21:15	¥8,400	トレ室	20人		
36	金曜朝の太極拳	9:30～10:30	¥8,400	剣道場	25人	金	
37	ピラティス入門	10:45～11:45	¥8,400	剣道場	30人		
38	ひざ痛・腰痛予防教室	9:30～10:30	¥7,000	トレ室	20人		
39	初級フラダンス	11:50～12:50	¥8,400	トレ室	25人		
40	中級フラダンス	13:05～14:05	¥8,400	トレ室	25人		
41	こども運動教室(4歳・5歳)	15:35～16:35	¥7,000	トレ室	10人		
42	こども運動教室(5歳～7歳)	16:50～17:50	¥7,000	トレ室	10人		
43	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	
44	朝の少し慣れたバレエ	10:45～11:45	¥8,400	トレ室	20人		
45	バレエストレッチ&エクササイズ	16:30～17:30	¥8,400	トレ室	20人		
46	夜の少し慣れたバレエ	17:45～18:45	¥8,400	トレ室	20人		
47	大人バレエ(バレエ経験者)	19:00～20:00	¥8,400	トレ室	20人		
48	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	
49	ボディパンプ(朝の筋トレ)	10:45～11:45	¥8,400	トレ室	20人		
50	日曜午後の運動不足解消教室	15:30～16:30	¥7,000	トレ室	15人		