

★★ 令和8年度第2期コース型プログラム一覧表 ★★

No	コース名	講師	時間	料金(税込み)	場所	定員	曜日	回数	募集状況
1	ボディバランス(姿勢調整)	加藤	13:45~14:45	¥6,000	地下2階 剣道場	30	月曜日	10	△
2	やさしいヨーガ	松浦	9:30~10:30	¥7,000	地下1階トレーニング室	20	月曜日	10	△
3	脂肪燃焼ステップ&筋トレ①	松浦	10:45~11:45	¥6,000	地下1階トレーニング室	20	月曜日	10	○
4	脂肪燃焼ステップ&筋トレ②	松浦	12:00~13:00	¥6,000	地下1階トレーニング室	20	月曜日	10	△
5	はじめてのヨーガ	松浦	13:15~14:15	¥7,000	地下1階トレーニング室	20	月曜日	10	△
6	バレエストレッチ&エクササイズ	田中	14:45~15:45	¥6,000	地下1階トレーニング室	20	月曜日	10	△
7	大人バレエ(入門~初級)	田中	16:00~17:00	¥6,000	地下1階トレーニング室	20	月曜日	10	○
8	こどもバレエ(小学生)	田中	17:15~18:15	¥6,000	地下1階トレーニング室	20	月曜日	10	△
9	骨盤ダイエット	花里	19:00~20:00	¥5,000	地下1階トレーニング室	20	月曜日	10	○
10	熟睡背骨コンディショニング	花里	20:15~21:15	¥5,000	地下1階トレーニング室	20	月曜日	10	△
11	ピラティスストレッチ	櫻井	9:30~10:30	¥8,400	地下2階 剣道場	25	火曜日	14	△
12	ピラティス入門	櫻井	10:45~11:45	¥8,400	地下2階 剣道場	30	火曜日	14	○
13	産後ケアのピラティス(0歳)	櫻井	12:00~13:00	¥8,400	地下2階 剣道場	20	火曜日	14	◎
14	やさしい筋トレとストレッチ	平山	13:30~14:30	¥8,400	地下2階 剣道場	30	火曜日	14	○
15	代謝を上げて脂肪を落とす教室	松浦	10:45~11:45	¥7,000	地下1階トレーニング室	20	火曜日	14	○
16	やさしい太極拳	玉井	13:15~14:15	¥8,400	地下1階トレーニング室	20	火曜日	14	△
17	こども運動教室(4・5歳)	渡辺	15:40~16:40	¥7,000	地下1階トレーニング室	30	火曜日	14	◎
18	こども運動教室(小学1・2年生)	渡辺	16:50~17:50	¥7,000	地下1階トレーニング室	20	火曜日	14	○
19	フラメンコ入門	加藤	19:00~20:00	¥8,400	地下1階トレーニング室	15	火曜日	14	△
20	ボディパンプ(バーベルで筋トレ)	磯邊	20:15~21:15	¥8,400	地下1階トレーニング室	20	火曜日	14	○
21	カラダ快調健康体操	早川	10:45~11:45	¥8,400	地下1階トレーニング室	20	水曜日	14	△
22	骨盤ひきしめピラティス	鎗木	12:50~13:50	¥8,400	地下1階トレーニング室	20	水曜日	14	△
23	ヒーリングストレッチヨガ	鎗木	14:00~15:00	¥9,800	地下1階トレーニング室	20	水曜日	14	△
24	大人バレエ(入門)	田中	15:15~16:15	¥8,400	地下1階トレーニング室	20	水曜日	14	△
25	ボディバランス(姿勢調整)	加藤	19:00~20:00	¥8,400	地下1階トレーニング室	20	水曜日	14	△
26	ジャズダンス入門	加藤	20:15~21:15	¥8,400	地下1階トレーニング室	20	水曜日	14	△
27	少し慣れたピラティス	小島	9:30~10:30	¥8,400	地下2階 剣道場	30	木曜日	14	△
28	ピラティス入門	櫻井	10:45~11:45	¥8,400	地下2階 剣道場	30	木曜日	14	◎
29	ヨーガ入門	岩崎	10:45~11:45	¥9,800	地下1階トレーニング室	20	木曜日	14	○
30	腰痛肩こり改善体操	堀井	12:10~13:10	¥7,000	地下1階トレーニング室	20	木曜日	14	△
31	こども運動教室(5歳~7歳)	新	15:15~16:15	¥7,000	地下1階トレーニング室	10	木曜日	14	△
32	キッズダンス(4歳~6歳)	橋本	16:30~17:30	¥7,000	地下1階トレーニング室	15	木曜日	14	△
33	キッズダンス(小1~小4年生)	橋本	17:40~18:40	¥7,000	地下1階トレーニング室	15	木曜日	14	◎
34	やさしいピラティス	小島	19:00~20:00	¥8,400	地下1階トレーニング室	20	木曜日	14	◎
35	少し慣れたピラティス	小島	20:15~21:15	¥8,400	地下1階トレーニング室	20	木曜日	14	△
36	金曜朝の太極拳	玉井	9:30~10:30	¥8,400	地下2階 剣道場	25	金曜日	14	△
37	ピラティス入門	脇畑	10:45~11:45	¥8,400	地下2階 剣道場	30	金曜日	14	◎
38	ひざ痛・腰痛予防教室	脇畑	9:30~10:30	¥7,000	地下1階トレーニング室	20	金曜日	14	○
39	初級フラダンス	中澤	11:50~12:50	¥8,400	地下1階トレーニング室	25	金曜日	14	○
40	中級フラダンス	中澤	13:05~14:05	¥8,400	地下1階トレーニング室	25	金曜日	14	△
41	こども運動教室(4歳・5歳)	早川	15:35~16:35	¥7,000	地下1階トレーニング室	10	金曜日	14	△
42	こども運動教室(5歳~7歳)	早川	16:50~17:50	¥7,000	地下1階トレーニング室	10	金曜日	14	○
43	バレエストレッチ&エクササイズ	清家	9:30~10:30	¥8,400	地下1階トレーニング室	20	土曜日	14	◎
44	朝の少し慣れたバレエ	清家	10:45~11:45	¥8,400	地下1階トレーニング室	20	土曜日	14	◎
45	バレエストレッチ&エクササイズ	田中	16:30~17:30	¥8,400	地下1階トレーニング室	20	土曜日	14	△
46	夜の少し慣れたバレエ	田中・清家	17:45~18:45	¥8,400	地下1階トレーニング室	20	土曜日	14	◎
47	大人バレエ(バレエ経験者)	田中・清家	19:00~20:00	¥8,400	地下1階トレーニング室	20	土曜日	14	◎
48	メタボ対策！運動不足解消教室	樹山	9:30~10:30	¥7,000	地下1階トレーニング室	20	日曜日	14	◎
49	ボディパンプ(朝の筋トレ)	樹山	10:45~11:45	¥8,400	地下1階トレーニング室	15	日曜日	14	◎
50	日曜午後の運動不足解消教室	佐々木	15:30~16:30	¥7,000	地下1階トレーニング室	15	日曜日	14	○

募集状況: ◎定員 ○まもなく定員 △余裕あり (2026年6月18日現在)
 2次募集開始:2026年6月 20日(土曜) 10時から電話のみ