

★★ 令和8年度第3期コース型プログラム一覧表 ★★

No	コース名	講師	時間	料金	場所	定員	曜日	募集後空き状況
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	○
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	○
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	○
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	○
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	○
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	○
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	○
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	○
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	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	○
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	30	火曜日	△
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	✕
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	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	△
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	✕
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	○
17	こども運動教室(4～6歳)	渡辺	15:40～16:40	¥7,000	地下1階トレーニング室	10	火曜日	✕
18	こども運動教室(小学1～3年生)	渡辺	16:50～17:50	¥7,000	地下1階トレーニング室	10	火曜日	✕
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	○
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	✕
21	骨盤ひきしめピラティス	鍋木	12:50～13:50	¥8,400	地下1階トレーニング室	20	水曜日	○
22	ヒーリングストレッチヨガ	鍋木	14:00～15:00	¥9,800	地下1階トレーニング室	20	水曜日	○
23	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	○
24	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	○
25	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	○
26	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	○
27	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	△
28	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	△
29	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	○
30	こども運動教室(小学1～3年生)	新	15:15～16:15	¥7,000	地下1階トレーニング室	10	木曜日	○
31	キッズダンス(4～6歳)	橋本	16:30～17:30	¥7,000	地下1階トレーニング室	15	木曜日	○
32	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	✕
33	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	△
34	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	○
35	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	○
36	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	✕
37	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	○
38	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	✕
39	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	○
40	こども運動教室(4～6歳)	早川	15:35～16:35	¥7,000	地下1階トレーニング室	10	金曜日	○
41	こども運動教室(小学1～3年生)	早川	16:50～17:50	¥7,000	地下1階トレーニング室	10	金曜日	○
42	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	✕
43	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	✕
44	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	○
45	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	✕
46	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	✕
47	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	✕
48	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	△
49	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	○

募集状況: ✕定員 △まもなく定員 ○余裕あり (2026年10月19日現在)

2次募集開始:2026年10月 24日(土曜) 10時から電話のみ