

【中央プラザ体育館】2025年度1期 開催教室・講座

| ズンバA1 | | | | | | |
|--|---|-----|-------------|------------|----------|---------------------------------------|
| リズムカルなラテン音楽に合わせて、楽しく体を動かしながら脂肪燃焼します。 | | | | | | |
| 受講コード | 対象 | 定員 | 参加費 | 4月 | 5月 | 持ち物 |
| CG069 | 15歳以上 | 30名 | ¥6,600 | 8・15・22 | 13・20・27 | 補給水 タオル 運動のできる服装 室内シューズ |
| 回数 | 会場 | 曜日 | 時間 | 6月 | | |
| 全10回 | 第1・第2会議室 | 火 | 19:30~20:30 | 3・10・17・24 | | |
| 申込期間 | | | 随時申込 | | | |
| 申込結果 | <p style="text-align: center;">お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。</p> <p style="text-align: center;">尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。</p> | | | | | |
| 親子ヨガA1 | | | | | | |
| 赤ちゃんもママも楽しめるヨガ。スキンシップを通じて絆を深めていきます。ママのヨガは産後の心と体のバランスを整えます。 | | | | | | |
| 受講コード | 対象 | 定員 | 参加費 | 4月 | 5月 | 持ち物 |
| CG070 | 生後3か月から1歳半までの赤ちゃんと保護者 | 20組 | ¥6,600 | 9・16・23 | 14・21・28 | バスタオル2枚 補給水 (ミルクなど) 運動のできる服装 |
| 回数 | 会場 | 曜日 | 時間 | 6月 | | |
| 全10回 | 第4会議室 | 水 | 9:40~10:40 | 4・11・18・25 | | |
| 申込期間 | | | 随時申込 | | | |
| 申込結果 | <p style="text-align: center;">お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。</p> <p style="text-align: center;">尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。</p> | | | | | |
| ますます元気教室A1 | | | | | | |
| 転倒防止、俊敏性、柔軟性トレーニングをおこない、健康促進に繋がります。 | | | | | | |
| 受講コード | 対象 | 定員 | 参加費 | 4月 | 5月 | 持ち物 |
| CG071 | 60歳以上 | 40名 | ¥4,400 | 2・9・16・23 | 21・28 | 補給水 タオル 運動のできる服装 室内シューズ |
| 回数 | 会場 | 曜日 | 時間 | 6月 | | |
| 全10回 | アリーナ | 水 | 11:15~12:15 | 4・11・18・25 | | |
| 申込期間 | | | 随時申込 | | | |
| 申込結果 | <p style="text-align: center;">お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。</p> <p style="text-align: center;">尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。</p> | | | | | |
| ピラティスA1 | | | | | | |
| ゆったりとした動きで体幹（コア）を鍛える運動。フィットネスグッズを使用し楽しみながら行います！ | | | | | | |
| 受講コード | 対象 | 定員 | 参加費 | 4月 | 5月 | 持ち物 |
| CG072 | 15歳以上 | 30名 | ¥5,940 | 9・16・23 | 21・28 | 補給水 タオル 運動のできる服装 |
| 回数 | 会場 | 曜日 | 時間 | 6月 | | |
| 全9回 | 第1・第2会議室 | 水 | 11:15~12:15 | 4・11・18・25 | | |
| 申込期間 | | | 随時申込 | | | |
| 申込結果 | <p style="text-align: center;">お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。</p> <p style="text-align: center;">尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。</p> | | | | | |

| サルセーションA1 | | | | | | |
|--|--|-----|-------------|------------|--------------|----------------------------------|
| 体幹を鍛えていくダンスプログラムです。脂肪燃焼を促します。 | | | | | | |
| 受講コード | 対象 | 定員 | 参加費 | 4月 | 5月 | 持ち物 |
| CG073 | 15歳以上 | 30名 | ¥5,940 | 2・9・16 | 14・28 | 補給水 タオル 運動のできる服装 室内シューズ |
| 回数 | 会場 | 曜日 | 時間 | 6月 | | |
| 全9回 | 第1・第2会議室 | 水 | 19:30~20:30 | 4・11・18・25 | | |
| 申込期間 | | | 随時申込 | | | |
| 申込結果 | <p style="text-align: center;">お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。</p> <p style="text-align: center;">尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。</p> | | | | | |
| わくわくキッズ体操A1 | | | | | | |
| マット運動、跳び箱、大縄跳びなどをおこない体力向上を図りコミュニケーション能力を高めていきます。 | | | | | | |
| 受講コード | 対象 | 定員 | 参加費 | 4月 | 5月 | 持ち物 |
| CG074 | 年少~年長 | 30名 | ¥6,600 | 10・17・24 | 8・15・22・29 | 補給水 タオル 運動のできる服装 室内シューズ |
| 回数 | 会場 | 曜日 | 時間 | 6月 | | |
| 全10回 | アリーナ | 木 | 16:00~17:00 | 5・12・19 | | |
| 申込期間 | | | 随時申込 | | | |
| 申込結果 | <p style="text-align: center;">お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。</p> <p style="text-align: center;">尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。</p> | | | | | |
| こどもトライスポーツ(学校体育)A1 | | | | | | |
| 学校体育(跳び箱、マット運動、バスケット等)中心におこないます。苦手なスポーツを克服!! | | | | | | |
| 受講コード | 対象 | 定員 | 参加費 | 4月 | 5月 | 持ち物 |
| CG075 | 小学1年生~6年生 | 30名 | ¥6,600 | 10・17・24 | 8・15・22・29 | 補給水 タオル 運動のできる服装 室内シューズ |
| 回数 | 会場 | 曜日 | 時間 | 6月 | | |
| 全10回 | アリーナ | 木 | 17:15~18:15 | 5・12・19 | | |
| 申込期間 | | | 随時申込 | | | |
| 申込結果 | <p style="text-align: center;">お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。</p> <p style="text-align: center;">尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。</p> | | | | | |
| アロマヒーリングヨガA1 | | | | | | |
| アロマの香りでリラックスしながらヨガを行います。またセルフマッサージで疲れた筋肉をほぐします。 | | | | | | |
| 受講コード | 対象 | 定員 | 参加費 | 4月 | 5月 | 持ち物 |
| CG076 | 15歳以上 | 30名 | ¥6,600 | 3・10・24 | 1・8・15・22・29 | 補給水 タオル 運動のできる服装 |
| 回数 | 会場 | 曜日 | 時間 | 6月 | | |
| 全10回 | 第1・第2会議室 | 木 | 19:30~20:30 | 5・19 | | |
| 申込期間 | | | 随時申込 | | | |
| 申込結果 | <p style="text-align: center;">お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。</p> <p style="text-align: center;">尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。</p> | | | | | |

ヒップホップダンスA1

ビートやリズムに合わせて様々なステップとなる基礎や身体の感覚、リズム感を養います。また、レッスンを通して協調性や連帯感が身に付きます。

| 受講コード | 対象 | 定員 | 参加費 | 4月 | 5月 | 持ち物 |
|-------|----------|-----|-------------|------------|------------|----------------------------------|
| CG077 | 年少～年長 | 20名 | ¥6,600 | 4・11・18・25 | 9・16・23・30 | 補給水 タオル 運動のできる服装 室内シューズ |
| 回数 | 会場 | 曜日 | 時間 | 6月 | | |
| 全10回 | 第1・第2会議室 | 金 | 15:45～16:45 | 13・20 | | |
| 申込期間 | | | 随時申込 | | | |

申込結果

**お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。
追加募集を行っております。**

尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。