シニア対象

マスターズ教室

武道館アリーナ等　2,640円／8回

対象：65歳～

簡単な筋力トレーニングとレクを行います。

いきいきパワーアップ教室

武道館第２武道場等　3,300円／8回

対象：60歳～

楽しく筋力トレーニングなどを行います。

シニアのためのウォーキング＆筋トレ

園路など　2,750円／5回

対象：65歳～

歩き方と歩くための筋力の向上を目指します

太極拳教室

武道館アリーナ　5,500円／10回

太極拳の基本的な動作と呼吸の習得を目指し身体の柔軟性を高めます！

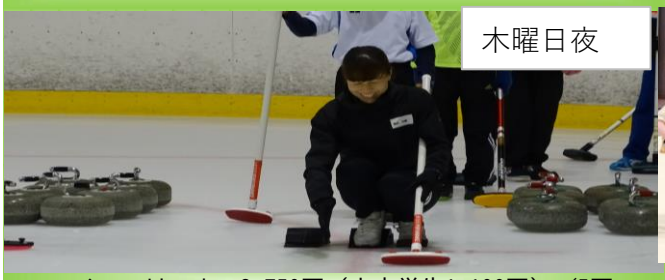
エンジョイグラウンド・ゴルフ

補助競技場　　330円／回

24ホールを回ります。申し込み不要ですので開催日に直接会場にお越しください

親子で！

カーリング教室



アイスアリーナ　2,750円（小中学生1,100円）／5回

対象：初心者

基礎から指導を行います

ミットエクササイズ

武道館第２武道場　5,500円／10回

ヨーガ要素を含んだストレッチ、ミット蹴りなど有酸素運動を取りれた教室です。

あそびのおけいこ

武道館第２武道場　5,500円／10回

対象：未就学児親子

日常の危険から身に守るすべを学びます。

1日単位で

フレンドリーテニス

テニス場　550円／回

レッスンかゲームが選べます。申し込み不要ですので開催日に直接会場にお越しください

フレンドリーバドミントン

体育館メインアリーナ　550円／回

楽しくゲームを行います。申し込み不要ですので開催日に直接会場にお越しください。

スポーツはじめてみませんか？

大人のためのフィギュア教室

アイスアリーナ　5,500円／10回

大人の方を対象に、美しさを目指してフィギュアスケートを楽しむ教室です。
（貸靴　別途　250円/1回）

初心者弓道教室

武道館弓道場　5,500円／10回

弓道の基本姿勢や動作、息合いや礼儀などの習得を目指します！

大人のための陸上(短距離)教室

ＪＩＴ リサイクルインク スタジアム　4,400円／10回

「短距離を心地よいスピードで無理なく走る』ためのトレーニングを行います！

初心者バドミントン教室

体育館メインアリーナ　3,850円／7回

対象：初心者

基礎練習やゲームを行います！

大人のための初心者サッカー教室

球技場等　2,200円／4回

対象：男性30歳～、女性18歳～

楽しく基礎の習得を目指します

テニス教室

テニス場　4,400円／8回

対象：初心者中級者

基礎練習やゲームを行います

フィットネス・シェイプアップ

LaLaLaサーキット

武道館アリーナ　2,750円／5回

油圧マシンを使った筋力トレーニングと有酸素運動であるリズム体操を同時に行います！

インナーパワー®ヨガ

武道館第１武道場　5,500円／10回

一般的なヨガにトレーニング要素を取り入れ、筋力アップや身体の柔軟性を高めます

エアロビクス

武道館アリーナ　5,500円／10回

音楽にあわせてリズミカルに体を動かし、心地良い汗を流しましょう！！

ソフトエアロビクス

武道館第２武道場　5,500円／10回

やさしいエアロビクスと簡単な筋力トレーニングを取り入れた教室です。

ヨーガ

武道館第１武道場　5,500円／10回

ヨーガの呼吸法や基本ポーズの習得を目指し、身体の疲れを癒します。

リズム＆ボディケア

武道館第２武道場　5,500円／10回

最新のフィットネスミュージックで有酸素運動を行い、脂肪燃焼・代謝UPを目指します！