

シニア対象

マスターズ教室



金曜日午前

体育館サブアリーナ等 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



火曜日午後



体育館サブアリーナ等 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。

エンジョイグラウンド・ゴルフ



月・火・木曜日午後



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。
12月日程 12/1, 5, 6, 8, 12, 13, 15, 19, 20, 22

親子で！

あそびのおけいこ



水曜日午前

体育館プレイルーム 5,500円/10回

対象：未就学児親子

日常の危険から身を守るすべを学びます。

ミットエクササイズ



火曜日夜

体育館プレイルーム 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。

スポーツはじめてみませんか？

初心者バドミントン教室



金曜日午前

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！

テニス教室



月・水曜日午前

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

1日単位で

フレンドリーテニス



月・水曜日午前

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



金曜日午前

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。

フィットネス・シェイプアップ

LaLaLaサーキット



体育館プレイルーム 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



体育館プレイルーム 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



体育館サブアリーナ 5,500円/10回

音楽にあわせてリズムカルに体を動かし、心地良い汗を流しましょう！！

ソフトエアロビクス



体育館プレイルーム 4,950円/9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



体育館サブアリーナ 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



体育館プレイルーム 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！