

学校法人玉川学園玉川アスレチック・デパートメント (TAD) 監修 TADL講座26冬「英語でYOGA」全7回

主催

学校法人玉川学園
玉川アスレチック・
デパートメント
(TAD)

オーストラリア出身の講師による、英語でヨガを学ぶ講座です。ヨガを通して正しく身体を伸ばし、静かに自分を観察することによって、心身が澄みわたります。運動は苦手と思っている方でも楽しんでいただけるクラスにしていきます。

日時	11月24日、12月1日、8日、15日、22日、1月5日、12日 全7回 いずれも火曜日 18:00～19:00
会場	学校法人玉川学園 ＊会場の詳細はお申込み確定時にお知らせします。 (町田市玉川学園6-1-1)
対象	初心者大歓迎
定員	15名程度(お申し込み多数の場合は抽選)
費用	19,250円(税込)
申込	玉川アスレチック・デパートメント(TAD)のサイトよりお申し込みください。11月4日(水)締切 https://www.tamagawa.ac.jp/tad/tadl/worksop.html
問合せ	042-739-8189(9:00～17:00) メール tad_office@tamagawa.ac.jp URL https://www.tamagawa.ac.jp/tad/ (玉川アスレチック・デパートメント(TAD))



講師:ミリナー プレット 氏
玉川大学ELFセンター准教授
International YOGA Alliance インストラクター

学校法人玉川学園玉川アスレチック・デパートメント (TAD) 監修 TADL講座26冬「TAMAGAWAカラダ改革クリニック」全3回

主催

学校法人玉川学園
玉川アスレチック・
デパートメント
(TAD)

日頃、あまり運動をしていない方でも無理なく始められるストレッチや有酸素運動、筋力トレーニングなどをご紹介します。毎回テーマに沿った短時間のミニ講座で、体感だけでなく体のメカニズムを学び、効率よく快適な日々を取り戻す「カラダ改革」のきっかけづくりを行います。筋肉をしっかり動かして、自分を温める「自家発電」できる身体を作り、免疫強化のための疲労回復を行います。①余計なカロリーを燃焼②カラダを芯からあたためよう③免疫カアップ(快眠ストレッチ)

日時	①12月12日、②1月9日、③2月13日 全3回 いずれも土曜日 10:30～11:40
会場	学校法人玉川学園 ＊会場の詳細はお申込み確定時にお知らせします。 (町田市玉川学園6-1-1)
対象	運動初心者でも安心してご参加いただけます。
定員	15名程度(お申し込み多数の場合は抽選)
費用	8,250円(税込)
申込	玉川アスレチック・デパートメント(TAD)のサイトよりお申し込みください。11月12日(木)締切 https://www.tamagawa.ac.jp/tad/tadl/worksop.html
問合せ	042-739-8189(9:00～17:00) メール tad_office@tamagawa.ac.jp URL https://www.tamagawa.ac.jp/tad/ (玉川アスレチック・デパートメント(TAD))



講師:石塚 志乃 氏
リフレッシュトレーナー
(株式会社アスポ認定)

学校法人玉川学園玉川アスレチック・デパートメント (TAD) 監修 TADL講座26冬「モーニングほぐさサイズ」全8回

主催

学校法人玉川学園
玉川アスレチック・
デパートメント
(TAD)

朝一番のクラスでは、身体のほぐしを目的としており、運動強度は低めに設定しています。身体を活性化するためのストレッチや軽体操は立位で始まり、さらに15分程の簡単なステップを繰り返して行う有酸素運動では、筋肉を温め血行を促進します。後半はマットの上で、腰、股関節の関節可動域を意識したほぐしを行います。体が硬いことを気にしている方、運動から遠ざかっている方でも気軽にご参加いただけます。爽快な一日の始まりを一緒に楽しみましょう。

日時	1月8日、15日、22日、29日、2月12日、19日、 26日、3月5日 全8回 いずれも金曜日 9:00～9:50
会場	学校法人玉川学園 ＊会場の詳細はお申込み 確定時にお知らせします。 (町田市玉川学園6-1-1)
対象	初心者、シニア大歓迎
定員	17名程度(お申し込み多数の場合は抽選)
費用	8,800円(税込)
申込	玉川アスレチック・デパートメント(TAD)のサイトより お申し込みください。12月2日(水)締切 https://www.tamagawa.ac.jp/tad/tadl/workshop.html
問合せ	042-739-8189(9:00～17:00) メール tad_office@tamagawa.ac.jp URL https://www.tamagawa.ac.jp/tad/ (玉川アスレチック・デパートメント(TAD))



講師：山田 菜穂子 氏
公認エアロビックコーチ2
高齢者体力づくり支援士

学校法人玉川学園玉川アスレチック・デパートメント (TAD) 監修 TADL講座26冬「シンプルエクササイズ～シニア～」全8回

主催

学校法人玉川学園
玉川アスレチック・
デパートメント
(TAD)

1分間に110拍ほどの音楽に合わせ、簡単なステップを繰り返すことで程よく体力づくりを行うシニア向けのクラスです。ご自身の身体に語りかけながら、全身をバランスよく動かすことで、血行の促進や筋力維持・向上を目指します。継続することで、頭の体操、転倒予防や健康維持にもつながります。後半のストレッチは温まった身体を感じながらマットの上で関節を優しくほぐしていきます。無理のない運動を継続することで生き生きとした毎日を過ごすための土台作りを一緒に目指していきましょう。

日時	1月8日、15日、22日、29日、2月12日、19日、 26日、3月5日 全8回 いずれも金曜日 10:00～10:50
会場	学校法人玉川学園 ＊会場の詳細はお申込み 確定時にお知らせします。 (町田市玉川学園6-1-1)
対象	概ね60歳以上の方、医師より運動制限の指示を 受けていないこと
定員	17名程度(お申し込み多数の場合は抽選)
費用	8,800円(税込)
申込	玉川アスレチック・デパートメント(TAD)のサイトより お申し込みください。12月2日(水)締切 https://www.tamagawa.ac.jp/tad/tadl/workshop.html
問合せ	042-739-8189(9:00～17:00) メール tad_office@tamagawa.ac.jp URL https://www.tamagawa.ac.jp/tad/ (玉川アスレチック・デパートメント(TAD))



講師：山田 菜穂子 氏
公認エアロビックコーチ2
高齢者体力づくり支援士
介護予防運動指導員

学校法人玉川学園玉川アスレチック・デパートメント (TAD) 監修 TADL講座26冬「シンプルエクササイズ～スタンダード～」 全8回		主催
		学校法人玉川学園 玉川アスレチック・ デパートメント (TAD)
1分間に112～115拍ほどの音楽に合わせて、簡単なステップを繰り返しながら、楽しく体力づくりを行うクラスです。ご自身の身体に語りかけながら、全身をバランスよく動かすことで、血行の促進や筋力維持・向上を目指します。シニアクラスとの違いは、動きのターゲットを絞ることで理解しやすくなり、ステップのバリエーションを増やせることです。後半のストレッチは温まった身体を感じながらマットの上で関節を優しくほぐしていきます。		
日時	1月8日、15日、22日、29日、2月12日、19日、 26日、3月5日 全8回 いずれも金曜日 11:00～11:50	
会場	学校法人玉川学園 ＊会場の詳細はお申込み 確定時にお知らせします。 (町田市玉川学園6-1-1)	
対象	運動初心者でも安心してご参加いただけます。	
定員	17名程度(お申し込み多数の場合は抽選)	
費用	8,800円(税込)	
申込	玉川アスレチック・デパートメント(TAD)のサイトより お申し込みください。12月2日(水)締切 https://www.tamagawa.ac.jp/tad/tadl/worksop.html	講師：山田 菜穂子 氏 公認エアロビックコーチ2 高齢者体力づくり支援士 介護予防運動指導員
問合せ	042-739-8189(9:00～17:00) メール tad_office@tamagawa.ac.jp URL https://www.tamagawa.ac.jp/tad/ (玉川アスレチック・デパートメント(TAD))	

～やくしの学び～ 薬師池パークヨガ		主催
		NEST Machida
東京都指定名勝の町田薬師池公園四季彩の杜薬師池で開催します。気品と緑あふれる芝生の上で、新しいヨガスタイルを見つけてみませんか。※雨天中止		
日時	10月14日(水)、10月18日(日)、11月11 日(水)、11月29日(日) 9:30～10:30	
会場	町田薬師池公園四季彩の杜薬師池・芝生 広場(町田市野津田町3270)	
対象	中学生以上	
定員	30名(申込順)	
費用	1,200円	
申込	西園HP(下記URL)またはお電話(042- 851-8942) 締切は開催日の前日	
問合せ	042-851-8942(受付時間9:00～17:00) URL https://shikisainomori-nishien.com/ 町田薬師池公園四季彩の杜西園	

ベビトレヨガ			主催
			サン町田旭体育館
産後ママの骨盤調整や腰痛、肩こりなどのケアや赤ちゃんの体幹トレーニング、脳トレーニングを親子で一緒にヨガや手遊びをしながら行っていきます。			
日時	10月27日、11月24日、12月22日 全3回 いずれも火曜日 10:45～11:35 休館日：毎月第1、3月曜日 (祝日の場合は開館し、翌日休館)	会場	サン町田旭体育館 2階会議室 (町田市旭町3丁目20-60)
		対象	3か月～3歳までのお子様と保護者
		定員	各回7組(申込順)
申込	来館又はお電話にてお申込みください。	費用	1回/1,000円(税込)
問合せ	042-720-0611／(サン町田旭体育館)		

リラックスヨガ			主催	
			サン町田旭体育館	
座位や仰向けで行うアーサナ(ポーズ)を中心に構成されたクラスです。柔軟性やリラックスを得たい方にお勧めです。				
日時	10月6日～12月22日(11月3日は休講) 全11回 いずれも火曜日 9:30～10:30 休館日:毎月第1、3月曜日 (祝日の場合は開館し、翌日休館)	会場	サン町田旭体育館 2階多目的室 (町田市旭町3丁目20-60)	
		対象	18歳以上	
		定員	30名(定員を超えた場合は抽選)	
		費用	7,700円(税込)	
申込	【一次受付】WEB/来館 8月20日(木)まで 【二次受付】来館 9月11日(金)8:45～、電話 9月12日(土)10:00～			
問合せ	042-720-0611／(サン町田旭体育館)			

はじめてのパワーヨガ			主催
			サン町田旭体育館
太陽礼拝を軸にボディメイク効果の高いアーサナ(ポーズ)をバランスよく取り入れたクラスです。 総合的体力を高めたい方にお勧めです。			
日時	10月6日～12月22日(11月3日は休講) 全11回 いずれも火曜日10:45～11:45 休館日:毎月第1、3月曜日 (祝日の場合は開館し、翌日休館)	会場	サン町田旭体育館 2階多目的室 (町田市旭町3丁目20-60)
		対象	18歳以上
		定員	30名(定員を超えた場合は抽選)
		費用	7,700円(税込)
申込	【一次受付】WEB/来館 8月20日(木)まで 【二次受付】来館 9月11日(金)8:45～、電話 9月12日(土)10:00～		
問合せ	042-720-0611／(サン町田旭体育館)		

初心者太極拳			主催
			サン町田旭体育館
太極拳の基本動作や呼吸法を取り入れることにより、基礎体力やバランス能力の向上を図ります。			
日時	10月6日～12月22日(11月3日は休講) 全11回 いずれも火曜日9:30～10:30 休館日:毎月第1、3月曜日 (祝日の場合は開館し、翌日休館)	会場	サン町田旭体育館 2階会議室 (町田市旭町3丁目20-60)
		対象	18歳以上
		定員	30名(定員を超えた場合は抽選)
		費用	7,700円(税込)
申込	【一次受付】WEB/来館 8月20日(木)まで 【二次受付】来館 9月11日(金)8:45～、電話 9月12日(土)10:00～		
問合せ	042-720-0611／(サン町田旭体育館)		

美姿勢ピラティス			主催
			サン町田旭体育館
呼吸とゆるやかな動きを組み合わせ、体幹を整えながら美しい姿勢へ導くクラスです。初めての方も参加しやすく、肩こりや姿勢のくずれが気になる方にもお勧めです。			
日時	10月7日～12月23日(11月18日は休講) 全11回 いずれも水曜日11:45～12:45 休館日:毎月第1、3月曜日 (祝日の場合は開館し、翌日休館)	会場	サン町田旭体育館 2階会議室 (町田市旭町3丁目20-60)
		対象	18歳以上
		定員	20名(定員を超えた場合は抽選)
		費用	7,700円(税込)
申込	【一次受付】WEB/来館 8月20日(木)まで 【二次受付】来館 9月11日(金)8:45～、電話 9月12日(土)10:00～		
問合せ	042-720-0611/(サン町田旭体育館)		

脳トレ&筋トレ			主催
			サン町田旭体育館
脳からの刺激を体への動きにつなげます。高く足を上げる、大きく腕を振る等、しっかり歩くために必要な運動を行います。			
日時	10月7日～12月23日 全12回 いずれも水曜日10:30～11:30 休館日:毎月第1、3月曜日 (祝日の場合は開館し、翌日休館)	会場	サン町田旭体育館 2階会議室 (町田市旭町3丁目20-60)
		対象	40歳以上
		定員	20名(定員を超えた場合は抽選)
		費用	8,400円(税込)
申込	【一次受付】WEB/来館 8月20日(木)まで 【二次受付】来館 9月11日(金)8:45～、電話 9月12日(土)10:00～		
問合せ	042-720-0611/(サン町田旭体育館)		

朝ピラティス			主催
			サン町田旭体育館
背骨や骨盤の動きを意識しながら筋肉の動きをコントロールし、しなやかでケガのしにくい体をつくります。 *ストレッチを多めに実施いたします。			
日時	10月2日～12月25日(10月23日、30日、11月27日は休講) 全10回 いずれも金曜日9:00～10:00 休館日:毎月第1、3月曜日 (祝日の場合は開館し、翌日休館)	会場	サン町田旭体育館 2階会議室 (町田市旭町3丁目20-60)
		対象	18歳以上
		定員	20名(定員を超えた場合は抽選)
		費用	7,000円(税込)
申込	【一次受付】WEB/来館 8月20日(木)まで 【二次受付】来館 9月11日(金)8:45～、電話 9月12日(土)10:00～		
問合せ	042-720-0611/(サン町田旭体育館)		

バドミントン初級者のための個人レッスン			主催
			サン町田旭体育館
少人数制のマンツーマンに近い指導で個人の克服すべき課題の提供、克服へのアドバイスを行い、上達をめざします。			
日時	10月26日、11月9日、11月30日、12月14日、12月28日 全5回 いずれも月曜日 18:00～20:45 休館日：毎月第1、3月曜日 (祝日の場合は開館し、翌日休館)		
会場	サン町田旭体育館 アリーナ (町田市旭町3丁目20-60)	対象	18歳以上
		定員	5名(先着)
		費用	1回1,800円(税込)
申込	開催日当日11:00より、次回開催分の受付を電話及び来館にて受付いたします。 10月26日(月)開催分は9月28日(月)11:00より受付いたします。		
問合せ	042-720-0611/(サン町田旭体育館)		

楽しむフラダンス			主催
			サン町田旭体育館
脳からの刺激を体への動きにつなげます。高く足を上げる、大きく腕を振る等、しっかり歩くために必要な運動を行います。			
日時	10月8日～12月24日(10月29日、11月26日、12月17日は休講) 全9回 いずれも木曜日13:40～14:50 休館日：毎月第1、3月曜日 (祝日の場合は開館し、翌日休館)		
会場	サン町田旭体育館 2階多目的室 (町田市旭町3丁目20-60)	対象	18歳以上
		定員	30名(定員を超えた場合は抽選)
		費用	7,650円(税込)
申込	【一次受付】WEB/来館 8月20日(木)まで 【二次受付】来館 9月11日(金)8:45～、電話 9月12日(土)10:00～		
問合せ	042-720-0611/(サン町田旭体育館)		

脳トレ&リフレッシュダンス			主催
			サン町田旭体育館
「歩く」を基本とした脳トレを取り入れ、さらに音楽に合わせたステップを踏んで心と体をリフレッシュします。			
日時	10月2日～12月25日(10月23日は休講) 全12回 いずれも金曜日10:20～11:20 休館日：毎月第1、3月曜日 (祝日の場合は開館し、翌日休館)	会場	サン町田旭体育館 2階会議室 (町田市旭町3丁目20-60)
		対象	40歳以上
		定員	20名(定員を超えた場合は抽選)
		費用	8,400円(税込)
申込	【一次受付】WEB/来館 8月20日(木)まで 【二次受付】来館 9月11日(金)8:45～、電話 9月12日(土)10:00～		
問合せ	042-720-0611/(サン町田旭体育館)		

元バレリーナによるバレエストレッチ教室		主催 スポーツ町田 共同事業体
～凛としたバレリーナのような立ち姿へ～ バレエ音楽に合わせて全身のストレッチをしていきます。最終日には心身共にバレリーナのような優雅さを形にしていきます。		
日時	11月4日～12月2日 全5回 いずれも水曜日 13:00～14:00	 講師 小杉 奈緒 (こすぎ なお) <経歴> 4歳からバレエを始め、幼少から数多くの舞台に立つ。 2012年まちだ全国バレエコンクールで町田賞受賞。 2014年ベラルーシ国立バレエ学校へ短期留学。 日本バレエ協会主催のバレエ公演「Summer Ballet concert」 「Ballet Art KANAGAWA」など多数出演。 16歳でダンスを始め、高校ダンス部の関東大会では優勝経験。 全国大会では3位入賞。数回観望や著名アーティストのライブに出演。 大学サークルでは全国優勝。引退後も多数のダンス公演に出演。
会場	町田市立総合体育館 第1・2会議室 ※11月11日・12月2日は小体育室 (〒194-0045 東京都町田市南成瀬5丁目12)	
対象	満18歳以上(高校生を除く)	
定員	20名(先着順)	
費用	7,000円/5回	
申込	総合体育館HP https://gion-machida.com/gymnasium/lesson/ 「教室の申込み」より10月1日～申込み開始	
問合せ	042-724-3440 (営業日の9:00～21:00まで) メール machida-soutai@kk-gion.co.jp (町田市立総合体育館総合受付)	

～アロハな時間を過ごしましょう～ハワイアンキルト教室		主催 スポーツ町田 共同事業体
20cm×20cmほどのタペストリーを作成します。縫い物がお好きな方、ハワイアンキルトに興味がある方		
日時	11月5日～12月3日 全5回 いずれも木曜日 10:00～11:30	
会場	町田市立総合体育館 第2会議室 (〒194-0045 東京都町田市南成瀬5丁目12)	
対象	満18歳以上(高校生を除く)	
定員	10名(先着順)	
費用	6,500円/5回	
申込	総合体育館HP https://gion-machida.com/gymnasium/lesson/ 「教室の申込み」より10月1日～申込み開始	
問合せ	042-724-3440(営業日の9:00～21:00まで) メール machida-soutai@kk-gion.co.jp (町田市立総合体育館総合受付)	

F C町田ゼルビア Jリーグホームゲーム情報		主催 FC町田ゼルビア
町田市のホームタウンチームであるFC町田ゼルビアは、J1リーグ開幕から好調を見せており、第6節終了時点で1位と悲願の優勝に向け奮闘しています。9月からはACL2(AFCチャンピオンズリーグ2)に参戦し、アジアの強豪クラブ相手に試合を行います。これからも是非町田GIONスタジアムへお越しいただき、クラブ史上初のJ1優勝を目指し、そして世界のクラブにも挑むFC町田ゼルビアへの応援をよろしくお願いします。		
日時	○10節 10月18日(日) 16:00 アビスパ福岡 ○13節 11月 1日(日) 16:00 ガンバ大阪 ○14節 11月 8日(日) 14:00 サンフレッチェ広島 ○15節 11月21日(土) 14:00 V・ファーレン長崎 ※ACL2の試合詳細はホームページをご確認ください。	
会場	町田GIONスタジアム(町田市立陸上競技場) (町田市野津田町2035)	
申込	詳細はホームページでご確認ください。	
費用	ホームゼルビアサポーターズシート(標準価格) 【大人】2750円【中・高校生】1100円【小学生】550円 ※その他席種あり。各席種ともに予定枚数に達し次第、販売終了となります。 ※価格変動制が導入されているため、試合ごとに価格が異なる可能性があります。 詳細はホームページでご確認ください。	
問合せ	042-724-4036／メール bunsपो020_02@city.machida.tokyo.jp(町田市スポーツ振興課) URL https://www.zelvia.co.jp/ (FC町田ゼルビア)	

ASVペスカドーラ町田 Fリーグホームゲーム情報		主催 ASV ペスカドーラ町田
町田市のホームタウンチームであるASVペスカドーラ町田は、開幕6連勝を達成し、第11節終了時点で3位となっています。Fリーグ(日本フットサルリーグ)は後半戦に入り、優勝争いから目の離せない展開となっております。ぜひホームアリーナである町田市立総合体育館にお越しいただき、クラブ史上初の優勝を目指すASVペスカドーラ町田へ熱い声援をよろしくお願いします。		
日時	○第15節 10月10日(土) 15:00 バルドラール浦安 ○第17節 10月31日(土) 15:00 フウガドルすみだ ○第19節 11月21日(土) 14:00 エスポラーダ北海道 ○第22節 12月19日(土) 15:00 湘南ベルマーレ	
会場	町田市立総合体育館 (町田市南成瀬5-12)	
申込	詳細はホームページでご確認ください。	
費用	ホーム自由席 【大人】2,000円(前売)、2,500円(当日) 【小・中学生、高校生】1,000円 ※価格は変更する場合があります。	
問合せ	042-724-4036／メール bunsपो020_02@city.machida.tokyo.jp(町田市スポーツ振興課) URL https://www.pescadola-machida.com (ASVペスカドーラ町田)	

町田市立室内プール 運動プログラム

町田市立室内プールは、町田市バイオエネルギーセンターのゴミ焼却余熱を利用し、プール水温や室温を年間を通して快適な温度に保っています。公認50mプールをはじめ、25mプール、幼児プール、トレーニング室を完備しており、様々な運動プログラムもご用意しております！

お問い合わせ

町田市立室内プール 〒194-0203 町田市図師町199-1 TEL:042-792-7761

ホームページ: <https://machidapool-kyoei.jp> 指定管理者: 株式会社協栄・東京体育機器株式会社共同事業体

開館時間	9時～21時	利用料金	プール	トレーニング室	温浴
プール休憩	12時、15時、18時より10分間	大人	460円	310円	700円
休館日	第1・3月曜日(祝日の場合は翌日が休館となります) 年末年始(12/29～1/3) その他法令点検等による休館有。詳しくはお問合せください。	65歳以上	150円	100円	700円
		障がい者	150円	100円	350円
		小・中学生	無料※		350円

お得な共通券や回数券もあります！

※小・中学生のプールについては、夏季期間、

プログラム	日程	対象	定員	費用	申込
無料お試しエアロ	月曜日 10:30～11:00 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	16歳以上の方	20名 (当日申込順)	無料(別途利用券が必要)	①
無料 ワンポイントレッスン	月曜日 11:10～12:00 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	16歳以上の方	20名 (当日申込順)	無料(別途利用券が必要)	①
水中エアロ	毎週火曜日・水曜日・金曜日 10:10～11:00 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	16歳以上の方	各20名 (当日申込順)	各800円	②
成人水泳教室 ①クロールクラス ②背泳ぎクラス ③バタフライクラス ④平泳ぎクラス (①～④ともに25m完泳が目標)	①毎週火曜日 ②毎週水曜日 ③毎週木曜日 ④毎週金曜日 13:10～14:00 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	16歳以上の方	各20名 (当日申込順)	各600円	②
優雅に長距離をゆっくり泳ぐ	毎週金曜日 14:10～15:00 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	16歳以上で50m完泳できる方	各20名 (当日申込順)	600円	②
自己流改善、成人教室	第2、4土曜日 19:00～20:00 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	16歳以上の方	各20名 (当日申込順)	600円	②
ベーシックエアロ	毎週月曜日・木曜日 14:00～15:00、 毎週水曜日 18:30～19:30、 毎週日曜日 11:00～12:00 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	高校生以上でピギナートレーニング受講済みの方	各10名 (当日申込順)	500円	②
はじめてエアロ	毎週月曜日・水曜日・土曜日 10:00～11:00、 毎週日曜日 18:30～19:30 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	高校生以上でピギナートレーニング受講済みの方	各10名 (当日申込順)	500円	②
バランスボール	毎週木曜日 10:00～11:00、 毎週土曜日 14:00～15:00 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	高校生以上でピギナートレーニング受講済みの方	各10名 (当日申込順)	500円	②
ボール&ストレッチ	毎週日曜日 18:30～19:30 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	高校生以上でピギナートレーニング受講済みの方	10名 (当日申込順)	500円	②
のびのび体操&ストレッチ	毎週火曜日・金曜日 10:45～11:45 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	高校生以上の方	各20名 (当日申込順)	500円	②
ヨガ	毎週火曜日 9:30～10:30 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	16歳以上の方	各20名 (当日申込順)	800円	②
ポールdeボディケア	毎週金曜日 9:30～10:30 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	16歳以上の方	20名 (当日申込順)	600円	②
青竹エクササイズ&ヨガ	毎週木曜日 10:00～11:00 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	16歳以上の方	15名 (当日申込順)	600円	②
やさしいヨガ	毎週金曜日 10:00～11:00 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	16歳以上の方	15名 (当日申込順)	600円	②
週末ヨガ	第2、4日曜日 10:00～11:00 (変更または除外日あり、要問合せ)	16歳以上の方	15名 (当日申込順)	800円	②

申込方法

- ①当日、室内プール(25mプール)までお越しください。
 - ②当日、2階インフォメーションカウンターにてお申し込みください。
- ※電話での事前申込や予約は出来ません。

