

No.	教室名	期	費用	内容	参加者数	延参加者数
1	いきいき健康	春	参加料 3,000円 入場料込み	ウォーキング, レクリエーション等, 健康の維持増進を目的とした軽運動を行います。	38	321
		秋			37	282
		冬			34	264
2	ゆったり健康	春	参加料 2,000円 入場料込み	65歳以上の方が対象の健康づくり教室。イスに座った状態で運動を行います。	30	217
		秋			33	255
		冬			34	289
3	ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	春	参加料 4,000円 入場料込み	体の歪みを整える、タイ式のヨガ。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。	30	174
		秋			34	191
		冬			15	102
4	エアロビクス (夜)	春	参加料 4,000円 入場料込み	有酸素運動の代表:エアロビクスダンスで日頃の運動不足の解消とストレスを消散しましょう。	38	250
		秋			40	237
		冬			29	195
5	ヨガ(午前)	春	参加料 4,000円 入場料込み	ヨガの基本技術を習得し健康増進を図る。	51	412
		秋			62	475
		冬			56	436
6	幼児体操	春	参加料 7,000円 入場料込み	幼児体操教室	1	10
		秋			4	29
		冬			2	11
7	ズンバ	春	参加料 4,000円 入場料込み	ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。脂肪燃焼させ体のシェイプアップを図りましょう。	90	464
		秋			76	453
		冬			80	447
8	幼児体操	春	参加料 7,000円 入場料込み	幼児体操教室	7	33
		秋			5	31
		冬			2	17
9	ソフト エアロビクス	春	参加料 4,000円 入場料込み	難易度、運動強度の低い(ローインパクト)エアロビクスダンスで日頃の運動不足の解消とストレスを消散しましょう。	68	534
		秋			67	489
		冬			64	551
10	リズムダンス エクササイズ	春	参加料 4,000円 入場料込み	ダンスとエアロビクスの融合したエクササイズです。	22	119
		秋			13	70
		冬			11	68

No.	教室名	期	費用	内容	参加者数	延参加者数
11	キッズホップ	春	参加料 3,000円 入場料込み	小学生対象にヒップホップを中心としたダンスを楽しみリズム感を養います。	36	264
		秋			39	286
		冬			30	226
12	ヨガ(夜)	春	参加料 4,000円 入場料込み	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。	46	258
		秋			47	313
		冬			33	219
13	ボクシング エクササイズ (夜)	春	参加料 4,000円 入場料込み	格闘技の動きを入れたエクササイズでストレス発散健康増進を図る。	81	466
		秋			54	360
		冬			51	310
14	エアロビクス (午前)	春	参加料 4,000円 入場料込み	有酸素運動の代表:エアロビクスダンスで日頃の運動不足の解消とストレスを発散しましょう。	53	341
		秋			50	345
		冬			43	301
15	ラテンダンス エクササイズ	春	参加料 4,000円 入場料込み	明るく陽気なラテンの曲に合わせてステップを踏みながら、お腹やウエスト周りを効果的に絞り込むダンスエクササイズです。	37	257
		秋			25	171
		冬			20	167
16	太極拳	前	参加料5,600円 入場料込み	太極拳の基本動作を学び、健康づくりに役立てましょう。初心者でも安心して参加できます。	16	188
		後			38	235
17	骨盤調整 エクササイズ	春	参加料 5,000円 入場料込み	骨盤・背中まわりの筋肉をゆっくり動かしながら歪みを調整していきます。ポディーラインの修正やぽっこりお腹改善に効果あります。	21	68
		秋			17	113
		冬			参加料 3,500円 入場料込み	9
18	ダンス アロビクス	春	参加料 5,000円 入場料込み	ダンスエアロでは力強い直線的な動きだけでなく、柔らかな曲線の動きを取り入れながら音楽に合わせて動く、脂肪燃焼効果の期待できるエクササイズで	19	120
		秋			15	98
		冬			参加料 3,500円 入場料込み	11
19	骨盤リセット	春	参加料 5,000円 入場料込み	骨盤の歪みを正常な形に戻す運動を行います。ポディーラインの修正やぽっこりお腹改善に効果あります。	43	359
		秋			37	284
		冬			参加料 3,500円 入場料込み	39
20	フラダンス (午前)	春	参加料 5,000円 入場料込み	入門クラスのフラダンスでハワイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かします。	28	245
		秋			28	217
		冬			19	161

No.	教室名	期	費用	内容	参加者数	延参加者数
21	ピラティス① (夜)	春	参加料 5,000円 入場料込み	体の奥深くにある筋肉(コア)を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな体を目指します。	30	225
		秋			29	197
		冬			26	203
22	ピラティス② (夜)	春	参加料 5,000円 入場料込み	体の奥深くにある筋肉(コア)を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな体を目指します。	26	188
		秋			27	157
		冬			23	151
23	親子ヨガ	春	参加料 3,000円 入場料込み	1歳以上の未就学児と一緒に参加できる親子向けのヨガ教室です。。	3	11
		秋			10	43
		冬			12	39
24	バレトン	春	参加料 4,000円 入場料込み	3つ(フィットネス・バレー・ヨガ)要素を組み入れた動きで全身の筋肉バランス・柔軟性・心肺機能の向上を目指しましょう。	22	85
		秋			13	71
		冬			10	58
25	ポールで 骨盤調整エクササイズ	春	参加料 5,000円 入場料込み	エクササイズ用ポールを使って、トレーニングやストレッチを行います。	31	253
		秋			33	275
		冬			33	207
26	ヨガ&ピラティス	春	参加料 5,000円 入場料込み	ヨガとピラティスの融合したエクササイズでしなやかな身体を目指します。	33	191
		秋			24	149
		冬			24	160
27	木曜フラダンス (夜)	春	参加料 5,000円 入場料込み	入門クラスのフラダンスでハワイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かします。	40	335
		秋			31	240
		冬			29	204
28	ピラティス (午前)	春	参加料 5,000円 入場料込み	体の奥深くにある筋肉(コア)を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな体を目指します。	31	193
		秋			24	196
		冬			23	196
29	金曜フラダンス (夜)	春	参加料 5,000円 入場料込み	入門クラスのフラダンスでハワイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かします。	19	142
		秋			22	150
		冬			17	144
30	タヒチアンダンス	春	参加料 5,000円 入場料込み	音楽に合わせて気持ちよく踊ることで精神的にもリフレッシュできるエクササイズです。	19	118
		秋			19	136
		冬			23	101

No.	教室名	期	費用	内容	参加者数	延参加者数
31	上級者卓球	春	参加料 6,000円 入場料込み	基本技術の応用クラスです。ワンポイントアドバイスでさらなる上達を目指します。	50	433
		秋			42	358
		冬			43	254
32	中級者卓球	春	参加料 6,000円 入場料込み	基本的な動作ができ、さらに上達を目指す方のクラスです。ワンポイントアドバイスで上達を目指します。	32	266
		秋			36	302
		冬			32	189
33	初級者卓球	春	参加料 6,000円 入場料込み	ラケットの握り方から、基本的なラケット操作の練習を行います。試合ができるまでを目指します。	20	177
		秋			18	155
		冬			27	221
34	上級者卓球	冬	参加料 4,200円 入場料込み	基本技術の応用クラスです。ワンポイントアドバイスでさらなる上達を目指します。	23	132
35	バウンドテニス	春	参加料 6,000円 入場料込み	ラケットの握り方から、基本的なラケット操作の練習を行います。試合ができるまでを目指します。	29	131
		秋			27	218
		冬			34	171
36	スポーツ塾(鉄棒・マット運動)	春	参加料 5,000円 入場料込み	鉄棒やマット運動を通して、筋力やボディーバランス・運動感覚を養います。また逆上がり等の習得を目指します。	25	218
		秋			33	283
		冬			26	220
37	初心者 クライミング講習会	春	参加料 5,000円 (保険料700円含む) 入場料(1回)300円	トップロープ式クライミングの登攀及び確保技術を習得します。	7	26
		秋			15	56
		冬			8	29
38	健康倶楽部	春	参加料 15,000円 入場料(1回)250円	生活習慣病予備軍の方を対象に、医療機関と連携して効果的な運動指導を行う。	5	71
		秋			7	94
39	トレーニング 入門講習会	通年	入場料(1回)250円	トレーニングマシンの使い方や、その人にあったトレーニングメニューの提供をします。	71	71
40	夏休みだよ! わくわくスポーツ タイム	夏	参加料 1,000円 入場料込み	球技やニュースポーツを体験し楽しく運動します。	15	38

No.	教室名	期	費用	内容	参加者数	延参加者数
41	春休みだよ! わくわくスポーツ タイム	冬	参加料 500円 入場料込み	球技やニュースポーツを体 験し楽しく運動します。	21	21
42	みんなで遊ぼう!! 親子プレイタイム	通 年	保護者のみ 参加料(1回)300円	親子で楽しくリズム体操や 軽運動を行います。	278	285
43	体力測定	通 年	入場料(1回)250円	筋力・柔軟性・持久力など を測定し評価します。	36	37