

No.	教室名	費用	内容	参加者数	延参加者数
1	太極拳	参加料 4,200円	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。	20	190
		参加料 5,250円		21	260
2	ベーシックステップ  (初級者向け)	参加料 5,000円	ステップ台と呼ばれる踏み台を使って、音楽に合わせてながら体に無理な負荷をかけずに昇降運動を行うエクササイズです。	26	143
				22	124
		参加料 3,500円		19	83
3	骨盤調整  エクササイズ	参加料 5,000円	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。ボ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。	13	68
				12	80
		参加料 3,500円		13	45
4	ダンス  エアロビクス	参加料 5,000円	ダンスエアロでは力強い直線的な動きだけでなく、柔らかい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す。	19	98
				13	92
		参加料 3,500円		11	60
5	骨盤リセット	参加料 5,000円	骨盤の歪みを正常な形に戻す運動を行います。ボ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。	40	311
				33	249
		参加料 3,500円		30	174
6	フラダンス(午前)	参加料 5,000円	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。	26	225
				21	190
				21	164
7	ピラティス①(夜)	参加料 5,000円	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。	32	212
				26	180
				20	145
8	ピラティス②(夜)	参加料 5,000円	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。	23	184
				25	163
				22	146

No.	教室名	費用	内容	参加者数	延参加者数
9	ルーシーダットン	参加料 4,000円 1回参加 600円	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。	27	111
				34	123
				16	92
10	エアロビクス(夜)	参加料 4,000円 1回参加 600円	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。	37	201
				35	209
				30	181
11	ヨガ(午前)	参加料 4,000円 1回参加 600円	ヨガの基本技術を習得し健康増進を図る。	83	546
				91	552
				71	483
12	幼児体操	参加料 7,000円 入場料込み	幼児体操教室	0	0
				0	0
				1	8
13	ズンバ	参加料 4,000円 1回参加 600円	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。	122	477
				101	427
				104	358
14	幼児体操	参加料 7,000円 入場料込み	幼児体操教室	1	10
				2	18
				4	32
15	ソフト エアロビクス	参加料 4,000円 1回参加 600円	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発散しましょう。	75	575
				84	524
				89	645
16	リズムダンス	参加料 4,000円 1回参加 600円	ダンスとエアロビクスの融合したエクササイズです。	13	80
	エクササイズ			12	83
				9	62

No.	教室名	費用	内容	参加者数	延参加者数
17	キッズホップ	参加料 3,000円	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。	25	211
				18	169
				19	183
18	ヨガ(夜)	参加料 4,000円 1回参加 600円	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。	55	317
				70	353
				33	186
19	ボクシング エクササイズ	参加料 4,000円 1回参加 600円	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。	56	323
	(夜)			66	317
				39	206
20	バレトン	参加料 5,000円	3つ(フィットネス・バレ・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。	10	76
				8	60
				12	59
21	ポールで 骨盤エクササイズ	参加料 5,000円	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。	26	196
				24	193
				25	192
22	ヨガ&ピラティス	参加料 5,000円	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。	27	182
				22	156
				25	149
23	木曜フラダンス(夜)	参加料 5,000円	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	217
				23	186
				18	118
24	エアロビクス(午前)	参加料 4,000円 1回参加 600円	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分散しましょう。	62	362
		参加料 3,600円 1回参加 600円		60	308
		参加料 4,000円 1回参加 600円		49	278

No.	教室名	費用	内容	参加者数	延参加者数
25	ラテンダンス	参加料 4,000円 1回参加 600円	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。	33	179
	エクササイズ			29	183
				19	141
26	いきいき健康	参加料 2,500円	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。	42	318
				34	292
				33	258
27	ピラティス(午前)	参加料 5,000円	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。	25	188
				20	133
				18	137
28	ゆったり健康	参加料 2,000円	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。	40	303
				37	309
				38	297
29	金曜フラダンス(夜)	参加料 5,000円	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。	14	98
				12	64
				16	76
30	タヒチアンダンス	参加料 5,000円	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。	15	98
				16	71
				15	80
31	上級者卓球(月曜日)	参加料 6,000円	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。	49	427
				41	350
		参加料 4,200円		35	217

No.	教室名	費用	内容	参加者数	延参加者数
32	中級者卓球	参加料 6,000円	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。	34	277
				33	242
		参加料 4,200円		35	215
33	初級者卓球	参加料 6,000円	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。	32	281
				26	206
				25	208
34	上級者卓球(金曜日)	参加料 6,000円	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。	25	201
		参加料 5,400円		25	160
		参加料 6,000円		25	185
35	バウンドテニス	参加料 6,000円	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。	19	144
				25	173
				21	151
36	東スポ運動塾 (小学1・2年生)	参加料 5,000円	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。また逆上がりの習得を目指します。	20	176
				12	111
				7	61
37	東スポ運動塾 (小学3~5年生)	参加料 5,000円	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。また逆上がりの習得を目指します。	20	170
				20	174
				16	133
38	初心者 クライミング  講習会	参加料 5,000円 (保険料込み)	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。	11	50
				10	47
				17	66
39	健康倶楽部	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。	8	119
				8	125

No.	教室名	費用	内容	参加者数	延参加者数
40	英語で親子ヨガ	参加料 2,500円	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。。	7	30
				3	13
				3	13
				13	54
41	ヨガ(午前)	参加料 2,500円	ヨガの基本技術を習得し健康増進を図る。	15	61
42	体験ジュニア空手	参加料 2,500円	空手の体験クラスです。	13	56
43	夏休みだよ！ わくわくスポーツ タイム	参加料 1,000円	球技やニュースポーツを体験し楽しく運動します。	25	57
44	春休みだよ！ わくわくスポーツ タイム	参加料 500円	球技やニュースポーツを体験し楽しく運動します。	6	6
45	みんなで遊ぼう!! 親子プレイタイム	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。	252	252
46	トレーニング 入門講習会	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。	73	73
47	体力測定	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。	25	25

No.	イベント・大会名	参加料	内容	参加者数	延参加者数
1	卓球大会	600円(受講者)	教室の成果を発表し、モチベーションの向上を狙う。	87	87