

No.	教室名	期	期間							曜日	時間	回数	対象	定員	参加料	内容		
1	上級者卓球 (月曜日)	春	4	月	6	日	~	6	月	16	日	月	10:00 ~ 12:00	8回	15歳以上 (中学生は除く)	30名	4,800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。
		秋	9	月	7	日	~	12	月	21	日			10回			6,000円	
		冬	1	月	18	日	~	3	月	15	日			7回			4,200円	
2	中級者卓球	春	4	月	6	日	~	6	月	16	日	月	13:00 ~ 15:00	8回	15歳以上 (中学生は除く)	30名	4,800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。
		秋	9	月	7	日	~	12	月	21	日			10回			6,000円	
		冬	1	月	18	日	~	3	月	15	日			7回			4,200円	
3	初級者卓球	春	4	月	7	日	~	6	月	30	日	火	10:00 ~ 12:00	10回	15歳以上 (中学生は除く)	30名	6,000円	基本動作の練習を行いながら、仲良く楽しくレベルアップしましょう！
		秋	9	月	16	日	~	12	月	8	日			10回			6,000円	
		冬	1	月	6	日	~	3	月	16	日			10回			6,000円	
4	いきいき健康	春	4	月	9	日	~	6	月	18	日	木	13:30 ~ 14:50	10回	45歳以上	50名	2,500円	高齢者向けの、やさしい強度で運動を行います。分かりやすい内容なので、運動が苦手な方でも安心してご参加いただけます。健康の維持に最適な教室です。
		秋	9	月	10	日	~	11	月	12	日			10回			2,500円	
		冬	1	月	7	日	~	3	月	18	日			10回			2,500円	
5	健幸サポート フォローアップ	春	4	月	14	日	~	6	月	19	日	火・金	10:00 ~ 11:10	6回	15歳以上 (中学生は除く)	50名	1,500円	ストレッチ・筋力トレーニング・ウォーキングを行い、健康寿命を延伸するための健幸づくりをサポートします。
		秋	9	月	15	日	~	12	月	22	日			8回			2,000円	
		冬	1	月	15	日	~	3	月	23	日			6回			1,500円	
6	上級者卓球 (金曜日)	春	4	月	10	日	~	6	月	19	日	金	10:00 ~ 12:00	10回	15歳以上 (中学生は除く)	30名	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。
		秋	9	月	11	日	~	12	月	4	日			10回			6,000円	
		冬	1	月	8	日	~	3	月	19	日			10回			6,000円	
7	初心者入門 バウンドテニス	春	4	月	10	日	~	6	月	19	日	金	13:00 ~ 15:00	10回	15歳以上の 初心者 (中学生は除く)	30名	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。
		秋	9	月	11	日	~	12	月	4	日			10回			6,000円	
		冬	1	月	8	日	~	3	月	19	日			10回			6,000円	
8	クリスマス 親子プレイタイム	春									12月	10:00 ~ 11:30	1回	幼児と その保護者	100名	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。参加者には素敵なクリスマスプレゼントあり。	
		秋	12	月	18	日												
		冬																
9	DANCE BOX	春	4	月	7	日	~	6	月	30	日	火	17:30 ~ 18:20	10回	小学生	30名	8,000円	avex 独自の『3か月完結型のダンス振り付けプログラム』です。課題曲はavexのヒット楽曲を使用しているため、未経験者でも曲に合わせて楽しく振付を覚えることができます。
		秋	9	月	15	日	~	12	月	15	日			10回			8,000円	
		冬	1	月	12	日	~	3	月	30	日			10回			8,000円	
10	ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	春	4	月	7	日	~	6	月	30	日	火	18:40 ~ 19:40	10回	15歳以上 (中学生は除く)	40名	4,000円	タイに伝わるヨガエクササイズです。からだのゆがみを矯正、リンパの流れや血行促進、筋肉のコリをほぐしたり関節の柔軟性を向上します。
		秋	9	月	15	日	~	12	月	15	日			10回			4,000円	
		冬	1	月	12	日	~	3	月	30	日			10回			4,000円	

No.	教室名	期	期間							曜日	時間	回数	対象	定員	参加料	内容		
11	TRF EZ DO DANCERCIZE	春	4	月	7	日	～	6	月	30	日	火	20:00 ～ 21:00	10	15歳以上 (中学生は除く)	60名	6,000円	メガヒットしたあのエクササイズ!!ダンスで楽しくシェイプアップしたい人、これからダンスを始めてみたい人、運動不足を解消したい人、ストレスを解消したい人にオススメです。
		秋	9	月	15	日	～	12	月	15	日			10			6,000円	
		冬	1	月	12	日	～	3	月	30	日			10			6,000円	
12	ヨガ (午前)	春	4	月	8	日	～	7	月	1	日	水	10:00 ～ 11:00	7	15歳以上 (中学生は除く)	80名	2,800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。ヨガの基本を練習できます。
		秋	9	月	9	日	～	12	月	16	日			10			4,000円	
		冬	1	月	13	日	～	3	月	31	日			8			3,200円	
13	ズンバ	春	4	月	8	日	～	5	月	13	日	水	11:30 ～ 12:30	3	15歳以上 (中学生は除く)	80名	各回 500円	ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。ストレス発散できますよ!
		秋	9	月	9	日	～	11	月	25	日			7			各回 500円	
		冬	2	月	17	日	～	3	月	3	日			2			各回 500円	
14	親子プレイタイム	春	4/15		5/20		6/17		主に 第3 水	10:00 ～ 11:30	月1回	幼児と その保護者	50名	保護者のみ 参加料(1回) 300円	親子で一緒に楽しく、遊戯体操などを行います。同じ年代の子を持つ親同士のコミュニケーションの場としても最適です。			
		秋	9/23		10/14		11/4											
		冬	1/20		2/24		3/17											
15	ソフト エアロピクス	春	4	月	8	日	～	7	月	1	日	水	13:15 ～ 14:15	10	15歳以上 (中学生は除く)	80名	4,000円	難易度、運動強度の低い(ローインパクト)エアロピ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。
		秋	9	月	9	日	～	12	月	9	日			10			4,000円	
		冬	1	月	13	日	～	3	月	31	日			10			4,000円	
16	キッズホップ	春	4	月	8	日	～	7	月	1	日	水	16:45 ～ 17:45	10	小学生	30名	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。
		秋	9	月	9	日	～	12	月	9	日			10			3,000円	
		冬	1	月	13	日	～	3	月	31	日			10			3,000円	
17	ヨガ (夜)	春	4	月	8	日	～	7	月	1	日	水	18:40 ～ 19:40	9	15歳以上 (中学生は除く)	40名	3,600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。ヨガの基本を練習できます。
		秋	9	月	9	日	～	12	月	9	日			10			4,000円	
		冬	1	月	13	日	～	3	月	31	日			10			4,000円	
18	ボクシング エクササイズ (夜)	春	4	月	8	日	～	6	月	17	日	水	20:00 ～ 21:00	9	15歳以上 (中学生は除く)	40名	3,600円	音楽に合わせてパンチをします。日頃のストレス発散にはオススメです。
		秋	9	月	9	日	～	12	月	9	日			10			4,000円	
		冬	1	月	13	日	～	3	月	31	日			10			4,000円	
19	エアロピクス (午前)	春	4	月	9	日	～	7	月	2	日	木	10:00 ～ 11:00	10	15歳以上 (中学生は除く)	50名	4,000円	インストラクターの明るい声と音楽に合わせて楽しくからだを動かす有酸素運動です。心肺機能を高め、脂肪の燃焼・代謝効果があります。
		秋	9	月	10	日	～	12	月	10	日			10			4,000円	
		冬	1	月	14	日	～	3	月	18	日			8			3,200円	
20	ラテン健康ダンス	春	4	月	9	日	～	7	月	2	日	木	11:30 ～ 12:30	10	15歳以上 (中学生は除く)	40名	4,000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込むダンスエクササイズです。
		秋	9	月	10	日	～	12	月	10	日			10			4,000円	
		冬	1	月	14	日	～	3	月	25	日			9			3,600円	

No.	教室名	期	期間							曜日	時間	回数	対象	定員	参加料	内容
21	太極拳	春夏	4	月	13	日	～	6	月	22	日	15歳以上 (中学生は除く)	30名	2,800円	奥が深い太極拳に触れながら継続してからだを動かし健康づくりに役立てましょう。	
		秋冬	9	月	7	日	～	3	月	8	日			17回		5,950円
22	ベーシックステップ (初級者向け)	春	4	月	13	日	～	6	月	22	日	15歳以上 (中学生は除く)	30名	4,000円	ステップ台と呼ばれる踏み台を使って、音楽に合わせながらからだ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。	
		秋	9	月	7	日	～	12	月	14	日			10回		5,000円
		冬	1	月	18	日	～	3	月	29	日			8回		4,000円
23	骨盤調整 エクササイズ	春	4	月	13	日	～	6	月	22	日	15歳以上 (中学生は除く)	20名	4,000円	骨盤がゆがみにくからだづくりを目的とした筋力・バランスのトレーニングをおこないます。	
		秋	9	月	7	日	～	12	月	14	日			10回		5,000円
		冬	1	月	18	日	～	3	月	29	日			8回		4,000円
24	ダンスエアロビクス	春	4	月	6	日	～	6	月	22	日	15歳以上 (中学生は除く)	20名	4,000円	ダンスとエアロビクスの融合エクササイズです。	
		秋	9	月	7	日	～	12	月	14	日			10回		5,000円
		冬	1	月	18	日	～	3	月	29	日			8回		4,000円
25	骨盤リセット	春	4	月	13	日	～	6	月	22	日	15歳以上 (中学生は除く)	40名	4,000円	骨盤・背中まわりの筋肉をゆっくり動かしながら、ゆがみを調整していきます。骨盤をリセットし健康的なからだ作りを目指しましょう。	
		秋	9	月	7	日	～	12	月	14	日			10回		5,000円
		冬	1	月	18	日	～	3	月	29	日			8回		4,000円
26	フラダンス (午前)	春	4	月	14	日	～	6	月	23	日	15歳以上 (中学生は除く)	30名	5,000円	年齢に関係なく、ハワイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かします。	
		秋	9	月	15	日	～	12	月	1	日			10回		5,000円
		冬	1	月	19	日	～	3	月	30	日			10回		5,000円
27	東スポ運動塾 (小学1・2年生)	春	4	月	14	日	～	6	月	30	日	小学校 1・2年生	20名	5,000円	鉄棒やマット運動を通じ、運動感覚を養います。また逆上がりの習得を目指します。	
		秋	9	月	15	日	～	12	月	8	日			10回		5,000円
		冬	1	月	12	日	～	3	月	30	日			10回		5,000円
28	東スポ運動塾 (小学3～5年生)	春	4	月	14	日	～	6	月	30	日	小学校 3～5年生	20名	5,000円	鉄棒やマット運動を通じ、運動感覚を養います。また逆上がりの習得を目指します。	
		秋	9	月	15	日	～	12	月	8	日			10回		5,000円
		冬	1	月	12	日	～	3	月	30	日			10回		5,000円
29	ピラティス (夜)	春	4	月	14	日	～	6	月	23	日	15歳以上 (中学生は除く)	30名	5,000円	胸式呼吸でゆったりとした様々な動作を行います。からだの奥深くにある筋肉(コア)を動かし、健康的でしなやかなからだを手に入れましょう。	
		秋	9	月	15	日	～	12	月	1	日			10回		5,000円
		冬	1	月	19	日	～	3	月	30	日			10回		5,000円
30	からだ リセットヨガ	春	4	月	14	日	～	6	月	23	日	15歳以上 (中学生は除く)	30名	5,000円	簡単なヨガのポーズを行い、知らず知らずのうちに溜め込んでいる疲れやストレスをリセットさせましょう。	
		秋	9	月	15	日	～	12	月	1	日			10回		5,000円
		冬	1	月	19	日	～	3	月	30	日			10回		5,000円

No.	教室名	期	期間								曜日	時間	回数	対象	定員	参加料	内容	
31	背骨 コンディショニング	春	4	月	15	日	~	7	月	1	日	水	11:30 ~ 12:30	9	15歳以上 (中学生は除く)	20名	4,500円	誰でも出来る簡単な動きで背骨の歪みを整え、心身の不調を改善するプログラムです。
		秋	9	月	16	日	~	11	月	18	日			10			5,000円	
		短期	11	月	25	日	~	12	月	23	日			5			2,500円	
		冬	1	月	20	日	~	3	月	24	日			10			5,000円	
32	バレトン	春	4	月	15	日	~	7	月	1	日	水	13:00 ~ 13:45	9	15歳以上 (中学生は除く)	20名	4,500円	3つの要素(フィットネス、バレエ、ヨガ)を組み合わせた動きで体幹を鍛えながら、柔軟性もアップ!!しなやかに美しいからだを目指します。
		秋	9	月	16	日	~	11	月	18	日			10			5,000円	
		短期	11	月	25	日	~	12	月	23	日			5			2,500円	
		冬	1	月	20	日	~	3	月	24	日			10			5,000円	
33	THE SLOW® リンパドレナージュ	春	4	月	15	日	~	7	月	1	日	水	14:00 ~ 14:45	9	15歳以上 (中学生は除く)	20名	4,500円	「リンパを活性化すること」「滞りなく全身にリンパ液と血液を巡らせること」にこだわった独自のセルフ美容整体メソッドです。
		秋	9	月	16	日	~	11	月	18	日			10			5,000円	
		短期	11	月	25	日	~	12	月	23	日			5			2,500円	
		冬	1	月	20	日	~	3	月	24	日			10			5,000円	
34	身体ほぐほぐ 調整ストレッチ	春	4	月	16	日	~	6	月	18	日	木	10:15 ~ 11:15	10	15歳以上 (中学生は除く)	20名	5,000円	ゆったりとしたストレッチや動きで身体の歪みを改善させ、柔軟性などを高めていきます。
		秋	9	月	17	日	~	11	月	19	日			10			5,000円	
		冬	1	月	14	日	~	3	月	25	日			10			5,000円	
35	ヨガ&ピラティス	春	4	月	16	日	~	6	月	18	日	木	11:30 ~ 12:30	10	15歳以上 (中学生は除く)	20名	5,000円	ピラティスとヨガを組み合わせで行うエクササイズです。
		秋	9	月	17	日	~	11	月	19	日			10			5,000円	
		冬	1	月	14	日	~	3	月	25	日			10			5,000円	
36	木曜フラダンス (夜)	春	4	月	16	日	~	6	月	18	日	木	19:30 ~ 20:30	10	15歳以上 (中学生は除く)	30名	5,000円	年齢に関係なく、ハワイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かします。
		秋	9	月	17	日	~	11	月	19	日			10			5,000円	
		冬	1	月	14	日	~	3	月	25	日			10			5,000円	
37	ピラティス (午前)	春	4	月	17	日	~	7	月	3	日	金	9:45 ~ 10:45	10	15歳以上 (中学生は除く)	30名	5,000円	胸式呼吸でゆったりとした様々な動作を行います。からだの奥深くにある筋肉(コア)を動かし、健康的でしなやかなからだを手に入れましょう。
		秋	9	月	11	日	~	11	月	27	日			10			5,000円	
		冬	1	月	15	日	~	3	月	26	日			10			5,000円	
38	ゆったり健康	春	4	月	17	日	~	7	月	3	日	金	13:30 ~ 14:30	10	65歳以上	40名	2,000円	主に椅子に座って出来るゆったりピクスという有酸素運動と筋力トレーニングを合わせた運動を行います。
		秋	9	月	11	日	~	11	月	27	日			10			2,000円	
		冬	1	月	15	日	~	3	月	26	日			10			2,000円	
39	金曜フラダンス (夜)	春	4	月	17	日	~	7	月	3	日	金	18:45 ~ 19:45	10	15歳以上 (中学生は除く)	30名	5,000円	年齢に関係なく、ハワイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かします。
		秋	9	月	11	日	~	11	月	27	日			10			5,000円	
		冬	1	月	15	日	~	3	月	26	日			10			5,000円	
40	タヒチアンダンス	春	4	月	17	日	~	7	月	3	日	金	20:00 ~ 21:00	10	15歳以上 (中学生は除く)	30名	5,000円	ウエスト、おなか、背中に効果的な運動です。基礎代謝アップのインナーマッスルも楽しく鍛えられます。
		秋	9	月	11	日	~	11	月	27	日			10			5,000円	
		冬	1	月	15	日	~	3	月	26	日			10			5,000円	

No.	教室名	期	期間							曜日	時間	回数	対象	定員	参加料	内容			
41	英語 de 親子ヨガ	春①	4	月	8	日	~	5	月	20	日	水	13:00 ~ 13:45	5回	1~4歳未満 のお子様を 持つ母親	12組	3,000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。英語を使用しながら楽しくからだを動かします。	
		春②	6	月	3	日	~	7	月	1	日						4回		2,400円
		秋①	9	月	30	日	~	11	月	4	日						5回		3,000円
		秋②	11	月	18	日	~	12	月	16	日						5回		3,000円
		冬①	1	月	20	日	~	2	月	17	日						5回		3,000円
		冬②	2	月	24	日	~	3	月	24	日						5回		3,000円
42	健康倶楽部	春夏	4	月	14	日	~	6	月	30	日	火	13:30~ 15:30	11回	40歳以上	8名	13,750円 入場料(1回) 大人250円 65歳以上100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。	
		秋冬	10	月	6	日	~	12	月	22	日								11回
43	初心者 クライミング 体験会	春	4/8	5/13	6/10	7/8		第 2 水	19:15 ~ 20:45	月1回	15歳以上 (中学生は除く)	15名	参加料 700円 (保険料込み) 入場料(1回) 大人300円 65歳以上100円	クライミングの基礎から学び、楽しくからだを鍛えます。トップロープ式クライミングの登攀及び確保技術を体験します。					
		秋	9/9	10/14	11/11	12/9													
		冬	1/13	2/10	3/10														
44	春休みだよ！ わくわくスポーツ タイム	冬	3/25	3/26			春 休 み	13:30~ 15:00	2回	小学生	30名	各回 300円	球技やニュースポーツを体験し楽しく運動します。						
45	トレーニング 入門講習会	通年	曜日・時間は月毎に変更								週1回	15歳以上 (中学生は除く)	3名	入場料(1回) 大人250円 65歳以上100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。				
46	体力測定	通年	曜日・時間は月毎に変更								週1回	15歳以上 (中学生は除く)	3名	入場料(1回) 大人250円 65歳以上100円	筋力・柔軟性・持久力などを測定し評価します。				

No.	イベント・大会名			日程	時間	対象	定員	参加料	内容
1	東スポ卓球交流会			調整中	9:00~ 16:00	公社主催 卓球教室 参加者	100名	600円	教室で磨いた技術を試す機会を提供し、利用促進を図るとともに教室参加者同士の交流を深める。