

No.	教室名	期	期間						曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容			
			4月	月	日	～	6月	日										
1	いきいき健康	春	4	月	13	日	～	6	月	22	日	木	13:30 ～ 15:00	各10回	45歳以上	なし	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。
		秋	9	月	14	日	～	12	月	7	日							
		冬	1	月	11	日	～	3	月	15	日							
2	ゆったり健康	春	4	月	14	日	～	6	月	30	日	金	13:30 ～ 14:30	各10回	65歳以上	各40名	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。
		秋	9	月	8	日	～	12	月	1	日							
		冬	1	月	19	日	～	3	月	23	日							
3	ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	春	4	月	11	日	～	6	月	27	日	火	18:40 ～ 19:40	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	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。
		秋	9	月	5	日	～	11	月	21	日							
		冬	1	月	9	日	～	3	月	13	日							
4	エアロビクス (夜)	春	4	月	11	日	～	6	月	27	日	火	20:00 ～ 21:00	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	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。
		秋	9	月	5	日	～	11	月	21	日							
		冬	1	月	9	日	～	3	月	13	日							
5	ヨガ(午前)	春	4	月	12	日	～	6	月	28	日	水	10:00 ～ 11:00	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	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。
		秋	9	月	6	日	～	11	月	22	日							
		冬	1	月	10	日	～	3	月	14	日							
6	幼児体操	春	4	月	12	日	～	6	月	28	日	水	9:45～ 11:15	各10回	ヨガ、ズンバ参加者の子(1歳以上の未就学児)	各6名	参加料 7,000円 入場料込み	幼児体操教室
		秋	9	月	6	日	～	11	月	22	日							
		冬	1	月	10	日	～	3	月	14	日							
7	ズンバ	春	4	月	12	日	～	6	月	28	日	水	11:30 ～ 12:30	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	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。
		秋	9	月	6	日	～	11	月	22	日							
		冬	1	月	10	日	～	3	月	14	日							
8	幼児体操	春	4	月	12	日	～	6	月	28	日	水	11:15～ 12:45	各10回	ヨガ、ズンバ参加者の子(1歳以上の未就学児)	各6名	参加料 7,000円 入場料込み	幼児体操教室
		秋	9	月	6	日	～	11	月	22	日							
		冬	1	月	10	日	～	3	月	14	日							
9	ソフト エアロビクス	春	4	月	12	日	～	6	月	28	日	水	13:15 ～ 14:15	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	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。
		秋	9	月	6	日	～	11	月	22	日							
		冬	1	月	10	日	～	3	月	14	日							
10	リズムダンス エクササイズ	春	4	月	12	日	～	6	月	28	日	水	14:30 ～ 15:30	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	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。
		秋	9	月	6	日	～	11	月	22	日							
		冬	1	月	10	日	～	3	月	14	日							
11	キッズホップ	春	4	月	12	日	～	6	月	28	日	水	16:45 ～ 17:45	各10回	小学生	各40名	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。
		秋	9	月	6	日	～	11	月	22	日							
		冬	1	月	10	日	～	3	月	14	日							
12	ヨガ(夜)	春	4	月	12	日	～	6	月	28	日	水	18:40 ～ 19:40	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	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。
		秋	9	月	6	日	～	11	月	22	日							
		冬	1	月	10	日	～	3	月	14	日							

No.	教室名	期	期間							曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容		
			4	月	12	日	～	7	月								12	日
13	ボクシング エクササイズ (夜)	春	4	月	12	日	～	7	月	12	日	水	20:00 ～ 21:00	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	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。
		秋	9	月	6	日	～	11	月	22	日							
		冬	1	月	10	日	～	3	月	14	日							
14	エアロビクス (午前)	春	4	月	13	日	～	6	月	29	日	木	10:00 ～ 11:00	10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	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。
		秋	9	月	7	日	～	12	月	21	日			9回			参加料 3,600円 1回参加 600円	
		冬	1	月	11	日	～	3	月	15	日			10回			参加料 4,000円 1回参加 600円	
15	ラテンダンス エクササイズ	春	4	月	13	日	～	6	月	29	日	木	11:30 ～ 12:30	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	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。
		秋	9	月	7	日	～	12	月	21	日							
		冬	1	月	11	日	～	3	月	15	日							
16	太極拳	前	4	月	10	日	～	8	月	21	日	月	9:30 ～ 11:00	12回	15歳以上 (中学生は 除く)	各30名	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。
		後	9	月	4	日	～	3	月	5	日			15回			参加料 5,250円	
17	ベージュステップ (初級者向け)	春	4	月	10	日	～	7	月	10	日	月	11:30 ～ 12:30	10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	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。
		秋	9	月	4	日	～	12	月	18	日							
		冬	1	月	15	日	～	3	月	19	日			7回			参加料 3,500円	
18	骨盤調整 エクササイズ	春	4	月	10	日	～	7	月	10	日	月	13:30 ～ 14:30	10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 5,000円	骨盤・背中まわりの筋 肉をゆっくり動かしま ながら歪みを調整して いきます。ポディーライン の修正やほっそりお腹 改善に効果あります。
		秋	9	月	4	日	～	12	月	18	日							
		冬	1	月	15	日	～	3	月	19	日			7回			参加料 3,500円	
19	ダンス エアロビクス	春	4	月	10	日	～	7	月	10	日	月	14:45 ～ 15:45	10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	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、柔らかな曲線 の動きを取り入れなが ら音楽に合わせて動 き、脂肪燃焼効果の期 待できるエクササイズ です。
		秋	9	月	4	日	～	12	月	18	日							
		冬	1	月	15	日	～	3	月	19	日			7回			参加料 3,500円	
20	骨盤リセット	春	4	月	10	日	～	7	月	10	日	月	19:30 ～ 20:30	10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	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。ポディーラインの 修正やほっそりお腹 改善に効果あります。
		秋	9	月	4	日	～	12	月	18	日							
		冬	1	月	15	日	～	3	月	19	日			7回			参加料 3,500円	
21	フラダンス (午前)	春	4	月	11	日	～	6	月	20	日	火	11:30 ～ 12:30	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	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。
		秋	9	月	12	日	～	11	月	28	日							
		冬	1	月	16	日	～	3	月	20	日							
22	ピラティス① (夜)	春	4	月	11	日	～	6	月	20	日	火	18:45 ～ 19:45	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	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。
		秋	9	月	12	日	～	11	月	28	日							
		冬	1	月	16	日	～	3	月	20	日							
23	ピラティス② (夜)	春	4	月	11	日	～	6	月	20	日	火	20:00 ～ 21:00	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	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。
		秋	9	月	12	日	～	11	月	28	日							
		冬	1	月	16	日	～	3	月	20	日							
24	親子ヨガ	春	5	月	24	日	～	6	月	28	日	水	13:00 ～ 13:45	各5回	15歳以上 (中学生は除く)	各10名	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。
		夏	7	月	12	日	～	8	月	9	日							
		秋	9	月	13	日	～	10	月	11	日							
		冬	2	月	14	日	～	3	月	14	日							

No.	教室名	期	期間						曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容			
			月	日	月	日	月	日										
25	バレトン	春	4	月	12	日	~	6	月	21	日	水	13:30 ~ 14:30	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 5,000円	3つ(フィットネス・パ 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。
		秋	9	月	13	日	~	12	月	6	日							
		冬	1	月	17	日	~	3	月	28	日							
26	ボールで 骨盤調整 エクササイズ	春	4	月	13	日	~	6	月	22	日	木	10:15 ~ 11:15	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 5,000円	エクササイズ用ボール を使って、トレーニング やストレッチを行いま す。
		秋	9	月	14	日	~	12	月	7	日							
		冬	1	月	18	日	~	3	月	22	日							
27	ヨガ&ピラティス	春	4	月	13	日	~	6	月	22	日	木	11:30 ~ 12:30	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	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。
		秋	9	月	14	日	~	12	月	7	日							
		冬	1	月	18	日	~	3	月	22	日							
28	木曜フラダンス (夜)	春	4	月	13	日	~	6	月	22	日	木	19:30 ~ 20:30	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	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。
		秋	9	月	14	日	~	12	月	7	日							
		冬	1	月	18	日	~	3	月	22	日							
29	ピラティス (午前)	春	4	月	14	日	~	6	月	30	日	金	9:45 ~ 10:45	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	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。
		秋	9	月	8	日	~	11	月	17	日							
		冬	1	月	19	日	~	3	月	23	日							
30	金曜フラダンス (夜)	春	4	月	14	日	~	7	月	7	日	金	18:45 ~ 19:45	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	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。
		秋	9	月	8	日	~	12	月	8	日							
		冬	1	月	19	日	~	3	月	23	日							
31	タヒチアンダンス	春	4	月	14	日	~	7	月	7	日	金	20:00 ~ 21:00	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	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。
		秋	9	月	8	日	~	12	月	8	日							
		冬	1	月	19	日	~	3	月	23	日							
32	上級者卓球 (月曜日)	春	4	月	3	日	~	7	月	10	日	月	10:00 ~ 12:00	10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	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。
		秋	9	月	4	日	~	12	月	18	日			7回			参加料 4,200円	
		冬	1	月	15	日	~	3	月	19	日							
33	中級者卓球	春	4	月	3	日	~	7	月	10	日	月	13:00 ~ 15:00	10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	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。
		秋	9	月	4	日	~	12	月	18	日			7回			参加料 4,200円	
		冬	1	月	15	日	~	3	月	19	日							
34	初級者卓球	春	4	月	4	日	~	6	月	13	日	火	10:00 ~ 12:00	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	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。
		秋	9	月	5	日	~	11	月	14	日							
		冬	1	月	16	日	~	3	月	27	日							
35	上級者卓球 (金曜日)	春	4	月	7	日	~	7	月	28	日	金	10:00 ~ 12:00	10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	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。
		秋	9	月	1	日	~	12	月	8	日			9回			参加料 5,400円	
		冬	1	月	12	日	~	3	月	23	日			10回			参加料 6,000円	
36	バウンドテニス	春	4	月	7	日	~	7	月	14	日	金	13:00 ~ 15:00	各10回	15歳以上の 初心者 (中学生は除く)	各30名	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。
		秋	9	月	1	日	~	12	月	1	日							
		冬	1	月	12	日	~	3	月	16	日							

No.	教室名	期	期間						曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容
			4月	11日	～	6月	20日								
37	スポーツ塾 (鉄棒・マット運動) 小学1 ～2年生	春	4月	11日	～	6月	20日	火	16:45 ～ 17:30	各10回	小学校 1～3年生	各20名	参加料 5,000円	鉄棒やマット運動を通して、筋力やボディバランス・運動感覚を養います。また逆上がりの習得を目指します。	
		秋	9月	12日	～	12月	5日								
		冬	1月	16日	～	3月	20日								
38	スポーツ塾 (鉄棒・マット運動) 小学3 ～5年生	春	4月	11日	～	6月	20日	火	17:40 ～ 18:30	各10回	小学校 1～3年生	各20名	参加料 5,000円	鉄棒やマット運動を通して、筋力やボディバランス・運動感覚を養います。また逆上がりの習得を目指します。	
		秋	9月	12日	～	12月	5日								
		冬	1月	16日	～	3月	20日								
39	初心者 クライミング 講習会	春	5月	23日	～	6月	20日	火	19:15 ～ 20:45	各5回	15歳以上 (中学生は 除く)	各18名	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。	
		秋	10月	19日	～	11月	16日	木							
		冬	2月	3日	～	3月	3日	土							
40	健康倶楽部	春	4月	18日	～	8月	3日	火	13:30～ 15:30	各16回	40～74歳	各8名	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。	
		冬	8月	29日	～	12月	19日								
41	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 (中学生を除く)	各5名	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。
42	夏休みだよ! わくわくスポーツ タイム	夏	7/27,8/3,8/10						木	13:30～ 15:00	3回	小学生	50名	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。
43	春休みだよ! わくわくスポーツ タイム	冬	3/29						火	13:30～ 15:00	1回	小学生	50名	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。
44	ヨガ(午前)	夏	7月	19日	～	8月	16日	水	10:00～ 11:00	5回	15歳以上 (中学生を除く)	15名	参加料 2,500円	ヨガの基本技術を習得し健康増進を図る。	
45	体験ジュニア空手	夏	7月	3日	～	8月	21日	月	17:00～ 18:00	5回	小学生	15名	参加料 2,500円	空手の体験クラスです。	
46	体力測定	通年	曜日・時間は月毎に変更								週1回	15歳以上 (中学生を除く)	なし	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。
47	みんなで遊ぼう!! 親子プレイタイム	通年	月1回(8月は休み) 4/21,5/19,6/16,7/21,9/15, 10/20,11/17,12/22,1/19,2/16,3/16						主に 第3 金	10:30 ～ 11:30	月1回	幼児と その保護者	なし	保護者のみ 参加料(1回)300円	親子で楽しリズム体操や軽運動を行います。

No.	イベント・大会名	日程	時間	対象	定員	参加料	内容
1	卓球大会	8/19(土)	9:00～ 16:00	公社 卓球教室 参加者	100	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。