

来年度も行われる教室

今参加されている教室をこのまま来年度も継続されるかの確認をしております。
スタッフまで一声お願いいたします。ただ今更新受付中です。

子供の成長段階にあわせた運動・スポーツ教室

幼児運動教室

プレ・ゴールデン
エイジ向け



対象：4歳～未就学児 曜日：土曜日（隔週）
月額：1,200円
時間：10:00～10:45 定員：20名

幼児期のアクティブ・チャイルド・プログラムを取り入れ、
運動能力・コミュニケーション能力の向上を図ります。

ファミリースポーツ教室

対象：小学生・保護者 曜日：毎週火曜日
月額：2,200円（1家族）
時間：19:30～20:30
定員：30名（15家族）

子どもの体力向上と
親子の
コミュニケーションに

毎週異なる種目やSAQトレーニングなどを取り入れ、子どもの
基礎体力向上と親子のコミュニケーションの場を提供します。

技術向上や競技カレベルアップを目指すスポーツ教室

バスケットボール教室

対象：小学4～6年生 曜日：水曜日（隔週）
月額：1,200円
時間：16:30～19:00 定員：20名
個人スキル
アップに
バスケットボールの個人スキルの向上や心身の健全育成を図ります。

無理のない楽しい健康づくりのための運動・レクリエーション

軽運動教室

対象：40歳以上 曜日：毎週金曜日
月額：1,200円
時間：10:00～11:00 定員：30名
1か月に一度
簡単な体力測定
を実施！
日常生活の中でも簡単に取り入れられる動作、運動を行います。

初心者ラージボール卓球教室

対象：40歳以上 曜日：毎週木曜日
月額：1,600円
時間：13:00～15:00 定員：20名
個人指導を
行います
誰もが気軽に簡単に始められ、初心者のレベルに合わせた教室です。

世代問わず楽しめるニュースポーツ教室とフィットネス教室

マシントレーニング教室

3か月に一度筋力・
体力測定をし
バランスをチェック



対象：高校生以上 曜日：毎週水曜日
月額：2,200円
時間：19:30～20:45 定員：15名

脂肪燃焼コース
筋力アップコース
体力維持コース
リハビリコース

4種類のプログラムを20歳～40歳向けのプログラムと40歳以上のプログラムに分け、年代とその人に合った運動プログラムを提供します。

大人気教室！申し込みはお早め！！

エアロ&ステップエクササイズ

対象：高校生以上 曜日：毎週日曜日
月額：1,500円
時間：10:00～11:00 定員：50名
定員に達しました
エアロピクスとステップ台を使ったフィットネスエクササイズ
を行います。

太極拳教室

対象：高校生以上 曜日：毎週月曜日
月額：2,000円
時間：11:00～12:00 定員：20名
体幹を鍛え
健康増進に
太極拳独特の体の流れやリズム、形を行い健康づくりを図ります。

ヨーガ教室

対象：高校生以上 曜日：毎週火曜日
月額：2,000円
時間：19:30～20:45 定員：20名
心も身体も
スッキリ！！

朝ヨーガ教室

対象：高校生以上 曜日：毎週水曜日
月額：2,000円
時間：10:00～11:15 定員：20名
残り1名
人気のヨーガを午前も開催！心も体もリフレッシュを図ります。

ファン！フィットネス

対象：高校生以上 曜日：毎週水曜日
月額：1,600円
時間：14:00～15:00 定員：30名

ヒーリング、
ルーシーダットン
など開催予定

有酸素運動や筋力向上運動、柔軟系エクササイズなど幅広いフィットネス
を行います。

多種目スポーツ教室

対象：高校生以上 曜日：毎週木曜日
月額：1,600円
時間：10:00～11:30 定員：30名

人気種目月間も
実施します！！



毎週異なる様々なニュースポーツを楽しむ教室です。

年会費（スポーツ障害保険料含む）

幼児（未就学児）2,000円 小学生・中学生 2,500円
高校生・一般 3,500円 65歳以上 3,000円

※家族で入会の場合、1人につき500円を引いた額になります。

賛助会員の募集について

クラブの運営を支援していただける個人、企業を募集いたします。詳しくは、事務局までお問い合わせください。

年会費／一口5,000円

※二口以上の入会の場合は利用券を進呈いたします。

○入会申込書に必要事項を記入の上、年会費を添えて、事務局（0185-88-8454）までお申し込みください。

○各コースへの参加には別途で月額料金がかかります。くわしくは、お気軽にお問い合わせください。