

令和7年度 第1期 フィットネス教室 日程

曜日	教室名	時 間	日 程	定員	参加費
日	はじめてのアーユルヴェーダ・ヨガ	10:30～11:30 (60分)	4月 13日・20日・27日 5月 11日・18日・25日 6月 1日	30人	3,000円
月	アロマヨガ	10:30～12:00 (90分)	4月 14日・21日・28日 5月 12日・19日・26日 6月 2日	30人	4,000円
	経絡ヨガ	13:30～14:30 (60分)		30人	3,000円
	腰椎＆骨盤調整体操	14:45～15:45 (60分)		30人	3,000円
	ベーシックヨガ 1F	13:30～14:30 (60分)		23人	3,000円
	筋膜ヨガ 1F	14:45～15:45 (60分)		23人	3,000円
	アーユルヴェーダ・ヨガ	19:00～20:30 (90分)		30人	4,000円
	水泳教室① 泳げない人	19:00～20:30 (90分)		12人	4,000円
	水泳教室② クロール			35人	
火	顔ヨガ（顔ストレッチ） （※手鏡が必要となります）	10:30～11:30 (60分)	4月 15日・22日 5月 13日・20日・27日 6月 3日・10日	30人	3,000円
	やさしいヨガ	13:30～14:30 (60分)		30人	3,000円
	骨盤ヨガ	14:45～15:45 (60分)		30人	3,000円
	ステップ＆ストレッチ （※シューズが必要となります。） 1F	13:30～14:30 (60分)		23人	3,000円
	エアロビ＆バランスボールストレッチ （※シューズが必要となります。） 1F	14:45～15:45 (60分)		23人	3,000円
	ピラティス（中級） New !	19:00～20:00 (60分)		30人	3,000円
水	ビューティーポーズ （旧名：Bポーズ）	10:30～12:00 (90分)	4月 16日・23日 5月 7日・14日・21日・28日 6月 4日	30人	4,000円
	アロハ・フラダンス（午前の部） 1F	10:30～12:00 (90分)		23人	4,000円
	アロハ・フラダンス（午後の部）	13:30～15:00 (90分)		30人	4,000円
	ヒーリングアロマヨガⅠ 1F	13:30～14:30 (60分)	4月 9日・16日・23日 5月 7日・14日・21日・28日	23人	3,000円
	ヒーリングアロマヨガⅡ 1F	14:45～15:45 (60分)		23人	3,000円
	マットピラティス	18:20～19:20 (60分)	4月 16日・23日 5月 7日・14日・21日・28日 6月 4日	30人	3,000円
	経絡と筋膜リリースヨガ New !	19:30～20:30 (60分)		30人	3,000円

令和7年度 第1期 フィットネス教室 日程

曜日	教室名	時 間	日 程	定員	参加費
木	ズンバ&ポルドブラ (※シューズが必要となります)	10:30~12:00 (90分)	4月 17日・24日 5月 8日・15日・22日・29日 6月 5日	30人	4,000円
	ストレッチポールピラティス 1F	13:20~14:20 (60分)		20人	3,000円
	リラックスヨガ	13:30~15:00 (90分)	4月 17日・24日 5月 8日・15日・22日 6月 5日・12日	30人	4,000円
	呼吸ヨガと筋トレプラス New !	18:20~19:20 (60分)	4月 17日・24日 5月 8日・15日・22日・29日 6月 5日	30人	3,000円
	セラバンドピラティス New !	19:30~20:30 (60分)		30人	3,000円
	バレトン 1F	18:20~19:20 (60分)		23人	3,000円
	はじめてのバレエ 1F	19:30~20:30 (60分)		23人	3,000円
金	セルフメンテナンスヨガ	10:30~12:00 (90分)	4月 18日・25日 5月 9日・16日・23日・30日 6月 6日	30人	4,000円
	プラーナヨガ1 1F	10:30~12:00 (90分)		23人	4,000円
	プラーナヨガ2 時間変更	13:20~14:20 (60分)		30人	3,000円
	バランスボール①初級クラス 1F	13:20~14:20 (60分)		23人	3,000円
	バランスボール②脂肪燃焼クラス 1F	14:30~15:30 (60分)		23人	3,000円
	ピラティス（初級） 曜日変更	18:20~19:20 (60分)		30人	3,000円
	リフレッシュヨガ	19:30~20:30 (60分)		30人	3,000円

※定員に満たない教室は随時募集しておりますので、興味のある方は「受付」又は「お問い合わせ先」までお願いします。

【お問い合わせ先】 太田市健診センター

【TEL/FAX】 0276-48-8891 【Mail】 ota.kenshinsenta@gmail.com 【LINE】 @540cjxpm



【フィットネス教室】公式LINEです

フィットネス教室に関する情報・申込・連絡・お問合せなどにご利用いただけます。

- ・お休みの連絡を入れたい。
- ・定員に満たない教室を知りたい。
- ・ワンコインクラスの予約を入れたい。
- ・教室の内容や日程を知りたい。
- ・各期の募集はいつ？申込方法は？ など。

是非ご利用ください♪

LINE登録・操作方法が分からない方は遠慮なくお声がけください。

LINEでお友達登録しませんか