

令和7年度 第3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)	11月 2日・9日・16日・30日 12月 7日・14日・21日	30人	3,000円
月	アロマヨガ	10:30～12:00 (90分)	10月 27日 11月 10日・17日 12月 1日・ 8日・15日・22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 初心者クロール	19:00～20:30 (90分)	12人	4,000円	
	水泳教室② クロール・背泳ぎ・平泳ぎ		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)	11月 4日・11日・18日・25日 12月 2日・ 9日・16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）	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)	11月 5日・12日・19日・26日 12月 3日・10日・17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)		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)		30人	3,000円
	経絡と筋膜リリースヨガ	19:30～20:30 (60分)		30人	3,000円

令和7年度 第3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)	11月 6日・13日・20日・27日 12月 4日・11日・18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)		30人	4,000円
	呼吸ヨガと筋トレプラス	18:20~19:20 (60分)		30人	3,000円
	セラバンドピラティス	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)	11月 7日・14日・21日・28日 12月 5日・12日・19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	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）	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

【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。

- ・お休みの連絡を入りたい。
- ・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りたい。
- ・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