

令和8年度 第2期 フィットネス教室 日程

曜日	教室名	時 間	会場	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)	3F	7月 5日・12日・19日 8月 2日・23日 9月 6日・13日	30人	3,000円
月	アロマヨガ	10:30～12:00 (90分)	3F	7月 6日・13日 8月 3日・17日・24日 9月 7日・14日	30人	4,000円
	経絡ヨガ	13:30～14:30 (60分)	3F		30人	3,000円
	腰椎＆骨盤調整体操	14:45～15:45 (60分)	3F		30人	3,000円
	ベーシックヨガ	13:30～14:30 (60分)	1F		23人	3,000円
	筋膜ヨガ	14:45～15:45 (60分)	1F		23人	3,000円
	アーユルヴェーダ・ヨガ	19:00～20:30 (90分)	3F		30人	4,000円
	水泳教室① 初心者クロール1	19:00～20:30 (90分)	プ ー ル		12人	4,000円
	水泳教室② クロール・背泳ぎ				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)	3F	7月 7日・14日・21日 8月 4日 9月 8日・15日・29日	30人	3,000円
	やさしいヨガ	13:30～14:30 (60分)	3F	7月 7日・14日・21日 8月 4日 9月 1日・8日・15日	30人	3,000円
	骨盤ヨガ	14:45～15:45 (60分)	3F		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。）	13:30～14:30 (60分)	1F		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。）	14:45～15:45 (60分)	1F		23人	3,000円
	ピラティス（中級）	19:00～20:00 (60分)	3F		30人	3,000円
水	ビューティーポーズ	10:30～12:00 (90分)	3F	7月 8日・15日・22日 8月 5日 9月 9日・16日・30日	30人	4,000円
	アロハ・フラダンス 【 10:30 / 13:30 】	10:30～12:00 (90分)	1F	7月 8日・15日・22日 8月 5日 9月 2日・ 9日・16日	23人	4,000円
		13:30～15:00 (90分)	3F		30人	4,000円
	ヒーリングアロマヨガⅠ	13:30～14:30 (60分)	1F	7月 15日・22日 8月 5日・26日 9月 2日・ 9日・16日	23人	3,000円
	ヒーリングアロマヨガⅡ	14:45～15:45 (60分)	1F		23人	3,000円
	マットピラティス	18:20～19:20 (60分)	3F	7月 8日・15日・22日 8月 5日・26日 9月 9日・16日	30人	3,000円
	経絡と筋膜リリースヨガ	19:30～20:30 (60分)	3F		30人	3,000円

令和8年度 第2期 フィットネス教室 日程

曜日	教室名	時 間	会場	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)	3F	7月 9日・23日 8月 6日・20日・27日 9月 10日・17日	30人	4,000円
	ストレッチポールピラティス	13:20~14:20 (60分)	1F		20人	3,000円
	リラックスヨガ	13:30~15:00 (90分)	3F	7月 2日・ 9日・16日・23日 8月 6日 9月 10日・17日	30人	4,000円
	呼吸ヨガと筋トレプラス	18:20~19:20 (60分)	3F		30人	3,000円
	セラバンドピラティス	19:30~20:30 (60分)	3F	7月 9日・23日 8月 6日・20日・27日 9月 10日・17日	30人	3,000円
	バレトン	18:20~19:20 (60分)	1F		23人	3,000円
	はじめてのバレエ	19:30~20:30 (60分)	1F		23人	3,000円
金	セルフメンテナンスヨガ	10:30~12:00 (90分)	3F		30人	4,000円
	プラーナヨガ1	10:30~12:00 (90分)	1F		23人	4,000円
	プラーナヨガ2	13:20~14:20 (60分)	3F	7月 10日	30人	3,000円
	バランスボール 【 13:20 / 14:30 】	13:20~14:20 (60分)	1F	8月 7日・21日・28日	23人	3,000円
		14:30~15:30 (60分)	1F	9月 4日・11日・18日	23人	3,000円
	ピラティス（初級）	18:20~19:20 (60分)	3F		30人	3,000円
	リフレッシュヨガ	19:30~20:30 (60分)	3F		30人	3,000円

※ : 90分 : 60分 ※ 1F：1階 スタジオ 3F：3階 研修室

【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問い合わせください♪



LINEでお友達登録しませんか

