

令和8年度 第3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	11月 1日・ 8日・15日・29日 12月 6日・13日・20日	30人	3,000円
月	アロマヨガ	10:30~12:00 (90分)	3F	11月 2日・ 9日・16日・30日 12月 7日・14日・21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2	19:00~20:30 (90分)	プ ー ル	10月 26日 11月 2日・ 9日・16日・30日 12月 7日・14日	12人	4,000円
	水泳教室② 3種目 (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)	3F	11月 10日・17日・24日 12月 1日・ 8日・15日・22日	30人	3,000円
	やさしいヨガ	13:30~14:30 (60分)	3F		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	11月 4日・11日・18日・25日 12月 2日・ 9日・16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		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	11月 11日・18日・25日	23人	3,000円
	ヒーリングアロマヨガⅡ	14:45~15:45 (60分)	1F	12月 2日・ 9日・16日・23日	23人	3,000円
	マットピラティス	18:20~19:20 (60分)	3F	11月 4日・11日・18日・25日	30人	3,000円
	経絡と筋膜リリースヨガ	19:30~20:30 (60分)	3F	12月 2日・ 9日・16日	30人	3,000円

令和8年度 第3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	11月 5日・12日・19日・26日 12月 3日・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		30人	4,000円
	呼吸ヨガと筋トレプラス	18:20~19:20 (60分)	3F	10月 29日 11月 5日・12日・19日 12月 3日・10日・17日	30人	3,000円
	セラバンドピラティス	19:30~20:30 (60分)	3F		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	11月 6日・13日・20日・27日 12月 4日・11日・18日	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		30人	3,000円
	バランスボール 【 13:20 / 14:30 】	13:20~14:20 (60分)	1F		23人	3,000円
		14:30~15:30 (60分)	1F		23人	3,000円
	ピラティス（初級）	18:20~19:20 (60分)	3F	10月 30日 11月 6日・13日・20日 12月 4日・11日・18日	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

※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

