

オープン教室												
No	教室名	教室内容等	実施日		曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・方法
1	オープン教室 ボディメイク&バランス エクササイズ	様々な有酸素エクササイズと簡単な筋力トレーニングを行い、体の筋力&調整力のUPを図ります。フィットネスツール（チューブ、ボールなど）を使用するなど、多彩なプログラムを提供します。	1月	17,24	月	9:00-10:30	1回	30人	どなたでも参加できます	サブアリーナ	500円	申込不要 実施日時に直接来館
			2月	7,21,28								
			3月	7,28								
2	オープン教室 リセットヨガ ※定員変更（更新済）	ヨガは、日常のストレスから解放たれる時間。深い呼吸に意識を向け、身体の緊張を解き放ち、生活習慣の様々な原因からくる身体の歪みや心の疲れを、呼吸と身体をつなぎ合わせてポーズをとっていくことで、心身ともにリセットしていきましょう。	1月	17,24,31	月	13:30-14:30	1回	45人	どなたでも参加できます	武道室	500円	申込不要 実施日時に直接来館
			2月	7,21,28								
			3月	7,28								
3	オープン教室 健康体操	高齢の方も気軽に参加できる健康維持を目的とした教室です。転倒予防に効果的な足・腰・腹部の筋力UPやバランス能力、歩行能力を養います。	1月	18,25	火	9:00-11:00	1回	30人	どなたでも参加できます	サブアリーナ	500円	申込不要 実施日時に直接来館
			2月	1,8,15,22								
			3月	1,8,15,22								
4	オープン教室 夜のリフレッシュヨガ ※定員変更（更新済）	ヨガで心地よく自分の時間を過ごします。今日一日をリセットして、自分にゆったりご褒美を与える気持ちで、体を動かし、心もリフレッシュ。明日の活力へとつながります。	1月	5,12,19	水	19:15-20:30	1回	45人	どなたでも参加できます	武道室	500円	申込不要 実施日時に直接来館
			2月	2,9,16								
			3月	2,9,16								
5	オープン教室 ピラティス ※定員変更（更新済）	全身をバランスよく動かし、体の奥にある筋肉（インナーマッスル）を整えていきます。基礎体力の向上と美しい姿勢づくりをしましょう！	1月	6,13,20	木	13:30-14:30	1回	45人	どなたでも参加できます	武道室	500円	申込不要 実施日時に直接来館
			2月	3,10,17								
			3月	3,10,17,24								
6	オープン教室 らくらくエアロ	音楽に合わせて、シンプルな動作で全身をバランス良く動かします。脂肪燃焼&運動不足解消&ストレス解消にピッタリ。有酸素エクササイズと音楽を楽しもう！	1月	7,14,21,28	金	9:15-10:15	1回	30人	どなたでも参加できます	サブアリーナ	500円	申込不要 実施日時に直接来館
			2月	4,18,25								
			3月	4,11,18,25								
7	オープン教室 らくらくステップ	ステップ台を使用してステップのバリエーションを組み合わせたエクササイズ！有酸素エクササイズと筋力UPで楽しく汗をかけます。気分爽快&ストレス発散！！	1月	7,14,21,28	金	10:45-11:45	1回	30人	どなたでも参加できます	サブアリーナ	500円	申込不要 実施日時に直接来館
			2月	4,18,25								
			3月	4,11,18,25								

【秋葉台文化体育館】

オープン教室

No	教室名	教室内容等	実施日		曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・方法
1	オープン教室 朝のリフレッシュヨガ	朝ヨガは体の内側から元気にしてくれる効果があります。深い呼吸とともに体全体を動かすことでリフレッシュされ、1日を快適に過ごすことができます。	1月	24,31	月	9:30-10:40	1回	40人	どなたでも参加できます	第2体育室	400円	実施日に直接来館（先着順） （30分前受付開始）
			2月	7,14,28								
			3月	7,14,28								
2	オープン教室 ボディシェイプ ～火曜クラス～	月毎にテーマを決めて有酸素運動と筋力トレーニングを行います。脂肪燃焼だけでなく、持久力の向上も目的としたクラスです。	1月	11,18,25	火	9:30-10:40	1回	40人	どなたでも参加できます	第2体育室	400円	実施日に直接来館（先着順） （30分前受付開始）
			2月	1,8,15,22								
			3月	1,8,15,29								
3	オープン教室 ピラティス	全身をバランス良く動かし、体の奥にあるインナーマッスルを整えていきます。基礎体力の向上と美しい姿勢づくりを目的とした教室です。	1月	11,18,25	火	13:30-14:40	1回	30人	どなたでも参加できます	第3体育室	400円	実施日に直接来館（先着順） （30分前受付開始）
			2月	1,8,15,22								
			3月	1,8,15,29								
4	オープン教室 ボディシェイプ ～水曜クラス～	《大人気教室！》エアロビクス世界大会で入賞した専門講師によるストレッチ・エアロビクス・筋力トレーニングをバランスよく行うクラスです。短時間でたくさん汗をかきたい方にオススメです。	1月	12,19,26	水	9:30-10:40	1回	40人	どなたでも参加できます	第2体育室	400円	実施日に直接来館（先着順） （30分前受付開始）
			2月	2,9,16								
			3月	2,9,16,23,30								
7	オープン教室 ボディエクササイズ ※日程変更（更新済）	女性でも扱いやすい軽いバーベルを使用します。筋力トレーニングと有酸素運動を融合した引き締め効果と脂肪燃焼をターゲットにしたエクササイズです。	1月	13,20,27	木	13:30-14:30	1回	20人	どなたでも参加できます	第3体育室	400円	実施日に直接来館（先着順） （30分前受付開始）
			2月	3,10,17								
			3月	3,10,17,24								
6	オープン教室 バレトン	バレトンは、『バレエ』『フィットネス』『ヨガ』の3つの要素から構成されたエクササイズです。NY発の新感覚エクササイズを是非体験してみてください。	1月	14,21,28	金	13:30-14:30	1回	20人	どなたでも参加できます	第3体育室	400円	実施日に直接来館（先着順） （30分前受付開始）
			2月	4,18,25								
			3月	11,18,25								
7	オープン教室 ボディシェイプ ～土曜クラス～	月毎にテーマを決めてヨガや自重トレーニングといったエクササイズを行います。	1月	8,15,22,29	土	10:00-11:10	1回	30人	どなたでも参加できます	第3体育室	400円	実施日に直接来館（先着順） （30分前受付開始）
			2月	5,12,19,26								
			3月	12,19								

【秋葉台公園プール】

オープン教室												
No	教室名	教室内容等	実施日		曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・方法
1	水中運動＆水中ウォーキング	水の特性である浮力や抵抗力によって体の負担が軽減するため、肩こりや腰痛の予防を目的としている方にはおすすめの水中運動です。ぜひご参加ください。	1月	18,25	火	10:30-11:30	1回	15人	どなたでも参加できます	プール	300円 (プール入場料別)	申込不要 実施日時に直接来館
			2月	1,8,15,22								
			3月	1,15,29								

【石名坂温水プール】

オープン教室											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・方法
1	オープン教室 水中ウォーキング	プールの中で水の抵抗や浮力を利用して、腰や膝などへの負担が少ない効果的な歩き方や運動を楽しむ教室です。	通年 (7/22～8/26除く)	木	14:00-15:00	1回	15人	どなたでも参加できます	プール	200円 (プール入場料別)	申込み不要 実施日の12:30から 来館受付先着順