

教室一覧

無料体験受付中!

💰は単発レッスンを表しています。
※単発レッスンは体験不可

キッズ・ジュニア教室

幼児～中学生を対象にしたスポーツや運動を体験し、「からだを動かすことの楽しさ」「スポーツのおもしろさ」を感じてもらうことをテーマにしています。

ヒップホップダンス

「楽しさ」をモットーに!
ダンスの基礎を学べる教室です☆

開催日 月曜日 時間 18:00～19:00
回数 月4回 対象 小学生
定員 20名 料金 4,800円/月

ジュニア卓球教室

これから卓球を本格的に始める方対象の教室です。

※指定ラケット購入のため別途費用がかかります。
開催日 月曜日 時間 17:30～19:00
回数 月4回 対象 小学生
定員 20名 料金 4,040円/月

親子YOGA 要予約

親子と一緒にYOGAで楽しみませんか?
初心者の方でも大歓迎です♪

開催日 火曜日 時間 10:00～11:30
対象 0歳～1歳
定員 10組 料金 1,200円/回

キッズたいそう教室

跳び箱や鉄棒を中心に運動の楽しさを
知り挑戦する心を育てます。

開催日 火曜日 時間 15:45～16:35
回数 月4回 対象 満4歳～年長
定員 15名 料金 4,160円/月

ジュニアたいそう教室①・②

跳び箱や鉄棒を中心に運動の楽しさを
知り挑戦する心を育てます。

開催日 ①火曜日 時間 17:30～18:30
②木曜日 対象 小学1～3年生
回数 月4回 料金 4,160円/月
定員 15名

ミニバスケットボール教室

初心者からミニバス経験者・高学年を
対象に楽しさや基礎を学びます!
※ボールが必要です。

開催日 水曜日 時間 17:30～18:30
回数 月3回 対象 小学3～6年生
定員 20名 料金 3,090円/月

バスケットボール教室

経験者を対象に実践で使える個のスキル獲得を
目指します。(一般用のゴールの高さ)
※ボールが必要です。

開催日 水曜日 時間 18:50～20:00
回数 月3回 対象 小学4～中学生
定員 25名 料金 3,270円/月

キッズスキルアップ教室

様々な種目のスポーツにふれ、幼少期に
必要な基礎運動を身につけます。

開催日 木曜日 時間 15:45～16:35
回数 月4回 対象 満4歳～年長
定員 15名 料金 4,600円/月

成人教室

18歳以上を対象に「たのしく運動を
したい」「シェイプアップしたい」そ
んな方に気軽に参加いただけるレッ
スンが多数あります! 体育館でしか経験
できない教室も開催しております。

朝YOGA

呼吸を意識し、YOGAで心と身体を
スッキリしましょう!

開催日 月曜日 時間 10:00～11:00
回数 月4回 対象 18歳以上
定員 15名 料金 4,800円/月

リフレッシュダンス

ダンスでリフレッシュして
気持ちのいい汗をかきましょう!

開催日 月曜日 時間 19:45～20:45
回数 月4回 対象 中学生以上
定員 20名 料金 5,000円/月

夜のストレッチ教室

お仕事疲れや家事疲れを
1日の最後に整えませんか?

開催日 火曜日 時間 19:45～20:15
対象 18歳以上
定員 20名 料金 200円/回

たのしい卓球教室

個人のレベルに合わせて基礎から
丁寧に指導します。

開催日 水曜日 時間 9:30～11:30
回数 月3回 対象 18歳以上
定員 16名 料金 4,290円/月

燃焼キックボクシング

現役プロ格闘家による直接指導!
日頃のストレスを発散しましょう!

開催日 水曜日 時間 19:30～20:30
回数 月3回 対象 18歳以上
定員 6名 料金 3,900円/月

夜YOGA

1日の疲れをYOGAでスッキリさせませんか?
初心者の方でも大歓迎です!

開催日 木曜日 時間 19:30～20:30
対象 18歳以上
定員 20名 料金 1,000円/回

ストレッチ教室①・②

1日のスタートを簡単なストレッチから
始めましょう。

開催日 ①月曜日 時間 10:00～10:30
②金曜日 対象 18歳以上
定員 30名 料金 200円/回

軽運動教室①・②

タオルやボールなどを使って簡単な筋力
トレーニングをおこないます。

開催日 ①月曜日 時間 10:45～11:15
②金曜日 対象 18歳以上
定員 20名 料金 300円/回