

# 教室一覧

講座名	内容	曜日	時間	受講料 (税込)	体験料 (1回/税込)	対象
バドミントン教室	初めての方も、経験者の方もご参加頂けます。体力・技術・経験に合わせて基礎から指導していきます。	月	10:00~12:00	8,800円/10回 (3ヶ月)	990円	高校生以上
ZUMBA45★	主にラテン系の音楽に合わせて行う楽しいダンスエクササイズです。初めての方でも楽しんでご参加頂けます。	月	18:00~18:45	5,500円/10回 (3ヶ月)	660円	
ボディコンバット45★	格闘技の動きを取り入れたエクササイズです。ストレスを解消し、健康な身体作りをしたい方にお勧めの有酸素プログラムです。	水	19:00~19:45	5,500円/10回 (3ヶ月)	660円	
ボディコンパンプ45★	バーベルを使ったエクササイズです。音楽に合わせて楽しく筋力トレーニングができるプログラムです。	水	20:00~20:45	5,500円/10回 (3ヶ月)	660円	
ボディバランス★	ヨガ・太極拳・ピラティスなどの動きを取り入れたプログラムです。心身のバランスを取りたい方にお勧めのプログラムです。	土	19:30~20:30	6,600円/10回 (3ヶ月)	880円	
【夜限定】 チャレンジパック	ZUMBA・ボディコンバット・ボディパンプが受け放題 (最大30回) のパックです。回数を気にせずご自身のペースで受講頂けます。			8,800円/最大30回 (3ヶ月)		
【夜限定】 受け放題パック	★マークのついたクラスが受け放題 (最大40回) のパックです。回数を気にせずご自身のペースで受講頂けます。			11,000円/最大40回 (3ヶ月)		
ピラティス	身体の歪み・骨格のアンバランスを調整し美しいボディラインを目指すクラスです。	木	19:30~20:30	8,800円/10回 (3ヶ月)	990円	一般の方
<大人はつらつ健康塾> 簡単ステップエクササイズ	左記の2つのコースに参加できます。 10回・20回のコースからお選びください。 	水	10:00~11:15	8,800円/10回 15,400円/20回 (3ヶ月)	990円	
<大人はつらつ健康塾> 体引き締めエアロビクス		金	10:00~11:15		990円	
スポーツウェルネス 吹矢教室 	5~10メートル離れた円形的めがけて息を使って矢を放つスポーツで、スポーツウェルネス吹矢式呼吸法で呼吸にかかわる多くの筋肉を活用し、呼吸機能の改善、動脈硬化や高血圧の予防にもつながります。初めての方でも基本から学べます。	水	13:00~14:30	6,600円/10回 (3ヶ月)	880円	
卓球教室	卓球を始めてみたい方、基礎から学びたい方大歓迎！基本練習を中心に行います。サーブやレシーブ等の実践的な練習を実績のあるコーチがサポートします。	木	13:00~14:30	8,800円/10回 (3ヶ月)	990円	
健康マージャン教室	ゲーム本来のおもしろさを追求した『頭脳のスポーツ』です。指先を使ったり、役を作るアイデアを練ったり、脳の様々な部分を使うことで『脳トレ効果』があり、認知症、介護予防対策にもつながります。参加者のレベルに合わせてサポートいたします。	金	10:00~12:00	9,900円/10回 (3ヶ月)	1,100円	
健康マージャン教室 (入門)			12:30~14:30			
リズムステップ教室	健康寿命を延ばしていけるように開発された、身体と脳のトレーニングが同時に行える『スポーツリズムトレーニング』を取り入れたシニア向け健康教室。音楽に合わせて手足を動かすことで脳の活性化、身体機能維持に効果的です。	金	13:15~14:15	5,500円/10回 (3ヶ月)	550円	

- ・お申し込みの際は窓口にお越しください。
- ・見学や体験も可能です、お気軽にお問い合わせください。※教室によっては見学・体験出来ない場合もございます。
- ・都合により、日程の変更や教室開催が出来ない場合、事前にご案内させて頂く場合がございます。ご了承ください。
- ・途中申込の場合は、残りの参加回数分のみのお支払いでご参加頂けます。※対象外の教室もございます。



**お申し込み早期特典もございます！**  
詳しくはスタッフまでお問い合わせください。

サイクルショップコダマ大洲アリーナ

TEL 097-551-1511

(休館日：火曜日)