

【栗山公園健康運動センター】
2025年 5月 通年制成人・ジュニア教室 レッスンスケジュール

【通年制】成人向けプール教室

クラス	5月 開催日	曜日	時間	対象	内容	担当者	定員	料金
アクアビクス	1・8・15・22・29日	木	11：00～11：45	高校生以上	水中で行うエアロビ運動です。水の抵抗を活かし筋力アップ・シェイプアップに最適です。	森田 由美	20名	1～5回/月 1,100～5,500円 (税込)
ストレッチ& 水中ウォーキング	7・14・21・28日	水	12：30～14：00		前半では陸上たっぷりストレッチ。 後半はプールで水中ウォーキングを行います。	スタッフ ※都度担当者変更あり	10名	1～5回/月 1,210～5,500円 (税込)
成人水泳（初級）	19・26日	月	19：00～20：00		クロール中心に泳ぐ姿勢とリズムを大切に練習していく教室です	スタッフ ※都度担当者変更あり	15名	1～5回/月 1,100～5,500円 (税込)
成人水泳（初中級）	13・20・27日	火	13：50～14：50		クロール中心に泳ぐ姿勢とリズムを大切に他の泳法も練習していきます。	スタッフ ※都度担当者変更あり	15名	
成人水泳（中級）	13・20・27日	火	19：00～20：00		4泳法のマスターを目標に練習します。	スタッフ ※都度担当者変更あり	10名	

【通年制】成人向けフロア教室

クラス	5月 開催日	曜日	時間	対象	内容	担当者	定員	回数/月謝
低負荷バランス体操	19・26日	月	13：30～14：30	60歳以上	日常に必要なバランス感覚を養うクラスです。	スタッフ ※都度担当者変更あり	8名	1～5回/月 1,100～5,500円 (税込)
ぐらびたっ体操	13・20・27日	火	9：45～10：45		転倒予防に向けた下肢の筋力向上を目指します。 ぐらつく身体を安定、強い下半身を作ります。	石原 麻里子	8名	
健康体操	1・8・15・22・29日	木	11：10～12：10		誰でもできる簡単な運動をリズムに合わせて行ったりゆっくりストレッチしたり・・・柔軟性・巧緻力を養い、程よく筋力を強化します。	相澤 美代子	8名	
健康体操50分	7・14・21・28日	水	13：10～14：00		健康体操50分版。楽しみながらあつという間に終わります。	スタッフ ※都度担当者変更あり	8名	1～5回/月 910～4,550円 (税込)
ヨガ	19・26日	月	11：00～12：00	高校生以上	自然な呼吸法でポーズを取る事により精神的・肉体的安定が得られます。 筋肉・関節を柔軟にし強化します。	江口 香子	8名	1～5回/月 1,210～6,050円 (税込)
からだを整えるヨガ	2・9・16・23・30日	金	11：15～12：15		骨盤調整するヨガを中心に進めます。 立つ・座るなどの日常動作が自然にできる体を作ります。	本田 貴子	20名	
ピラティス	19・26日	月	14：45～15：45		身体の内側の筋肉（コア）に焦点をあててエクササイズを行います。肩甲骨・骨盤を安定させ、姿勢の改善、美しいボディラインを作りましょう。整えて使うことで、不調の改善なども期待できます。	石原 麻里子	各 8名	
	13・20・27日	火	11：00～12：00			大塚 美加		
	7・14・21・28日	水	9：30～10：30					
			11：00～12：00					
1・8・15・22・29日	木	12：30～13：30	相澤 美代子					
体幹コンディショニング	13・20・27日	火	14：15～15：15		体幹を中心に全身の筋力アップと姿勢とバランス力の改善を図ります。体幹と全身運動の複合動作で身体の不調を整えましょう。	スタッフ ※都度担当者変更あり	8名	
腰痛改善	1・8・15・22・29日	木	14：30～15：30		身体に要である腰を保護する為に体幹を鍛え腰回りのストレッチなどを行います。 じつりと腰痛を改善していきます。	スタッフ ※都度担当者変更あり	8名	
ボディケア	10・17・24・31日	土	11：00～12：00		全身をバランスよくトレーニングする事で、身体の不調の改善を目指します。特に腰回りの筋肉強化し、腰痛改善も行います。	スタッフ ※都度担当者変更あり	8名	

※夜のピラティス(水)19：30～20：20は、5月から1回払い制レッスンに変更となります。

通年制教室

- ・年間を通し継続してご参加頂ける登録制教室です。会費は月払い前納制でお支払いいただけます。登録取消を申し出ない限り、継続してご参加いただけます。
- ・お申込みについては、1階受付にて承ります。
- ・月の途中からの参加も可能ですが、すでに参加されている方を優先とした内容となります。
- ・教室開催時間内に準備体操も含みます。運動のできる服装、室内用シューズ、タオルなどご持参ください。

【栗山公園健康運動センター】

2025年 5月 1回払い制/定期制成人・プール教室 レッスンスケジュール

【1回払い制】毎週開講 フロア教室

場所： 地下1階 機能回復室

予約受付：1週間前から

クラス	5月 開催日	曜日	時間	対象	内容	担当者	定員	料金
にこにこ貯筋	19・26日	月	9：30～10：30	高校生以上	各クラスの詳細は お問合せください。	スタッフ ※都度担当者変更あり	8名	1,100円/1回 (税込)
体幹トレーニング	13・20・27日	火	13：15～14：00			スタッフ ※都度担当者変更あり		500円/1回 (税込)
夜のピラティス	7・14・21・28日	水	19：30～20：20			宇田川 陽子		1,210円/1回 (税込)
ピラティス	1・8・15・22・29日	木	9：15～10：00			宇田川 陽子		770円/1回 (税込)
ヨガ	1・8・15・22・29日	木	10：15～11：00			宇田川 陽子		770円/1回 (税込)
アナトミックストレッチ	2・9・16・23・30日	金	10：00～10：50			本田 貴子	6名	770円/1回 (税込)

【1回払い制】毎週開講 プール教室

場所： 地下2階 スイミングプール

予約受付：1週間前から

簡単ストレッチ& 水中ウォーキング	19・26日	月	10：00～10：45	高校生以上	腰痛・膝痛予防	スタッフ ※都度担当者変更あり	各 10名	770円/1回 (税込)
	13・20・27日	火	10：00～10：45		転倒予防			
	1・8・15・22・29日	木	12：00～12：45		首・肩ほぐし			
	2・9・16・23・30日	金	11：00～11：45		脳トレ・燃焼			
泳法ワンポイント教室	13・20・27日	火	13：00～13：45		泳ぎを見てアドバイスいたします。		6名	770円/1回 (税込)

【定期制】フロア教室（お子さま向け）

場所： グリーンフィットネスルーム

クラス	4～6月 開催日	曜日	時間	対象	内容	担当者	定員	料金
栗山 わんぱくキッズ	4/21・28 5/19・26 6/2・16・23	月	15：00～16：00	年中～年長	マット・鉄棒・平均台を使用しながら 小学校入学までに必要な基本動作を 楽しく習得していきます。	スタッフ ※都度担当者変更あり	14名	6,930円（税込） （990円×全7回）

【定期制】フロア教室（成人向け）

場所： グリーンフィットネスルーム

クラス	4～6月 開催日	曜日	時間	対象	内容	担当者	定員	料金
リカバリーヨガ	4/16・23・30 5/7・14・21・28 6/4・11・18・25	水	11：15～12：15	高校生以上	運動不足や体の不調がある方 産後のママや心身のリフレッシュを したい方におすすめのクラスです。	安仲 雅美	15名	13,310円（税込） （1210円×全11回）

【定期制】プール教室

場所： 地下2階 スイミングプール

クラス	4～6月 開催日	曜日	時間	対象	内容	担当者	定員	料金
集中泳法	4/17・24 5/1・8・15・22・29 6/5・12・19・26	木	19：00～20：00	高校生以上	3ヶ月毎に種目を変え集中的に 練習していきます。4～6月は 「クロール」を練習いたします。	スタッフ ※都度担当者変更あり	各 10名	12,100円（税込） （1,100円×全11回）
	4/18・25 5/9・16・23・30 6/6・13・20・27	金	13：00～14：00					11,000円（税込） （1,100円×全10回）

1回払い制教室	・ 1週間前からの予約・当日支払いでご参加いただけます。 ・ お申込みについては、1階受付にて承ります。 ・ 教室開催時間内に準備体操も含みます。運動のできる服装、室内用シューズ、タオルなどご持参ください。
定期制教室	・ 開催回数が決まっており、一括前納制の教室です。 ・ お申込みについては、1階受付にて承ります。 ・ 月の途中からの参加も可能ですが、すでに参加されている方を優先とした内容となります。 ・ 教室開催時間内に準備体操も含みます。運動のできる服装、室内用シューズ、タオルなどご持参ください。