

【栗山公園健康運動センター】
2025年 12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（Group Fight 45とヨガ(日)は2階グリーンフィットネスルーム） 予約受付：1週間前から

クラス	12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	1・15・22日	月	9：30～10：30	高校生以上	加齢による筋肉の衰えを防ぐために、自分の体重を利用して、全身を鍛えます。	スタッフ ※都度担当者変更あり	各8名	1,100円/1回 (税込)
ヨガ			12：20～13：20		ヨガのポーズと呼吸法で、心身のバランスを整え、ストレスの軽減や柔軟性の向上などに繋がります。			1,100円/1回 (税込)
低負荷バランス体操	1・15日		13：40～14：25		加齢に伴うバランス能力の低下や、転倒予防を目的とした運動を行います。			770円/1回 (税込)
体幹トレーニング	2・9・23日	火	13：15～14：00		体の軸となる体幹を鍛えます。インナーマッスルを鍛え、姿勢改善や体幹の安定などの効果が期待できます。			500円/1回 (税込)
体幹コンディショニング			14：15～15：00		体幹の筋力トレーニングや、ストレッチなどの様々な運動を組み合わせ、体の調子を整えていきます。			770円/1回 (税込)
夜のピラティス	3・10・17・24日	水	19：30～20：20	高校生以上	体幹のインナーマッスルを鍛え、体のバランスを整えていきます。柔軟性の向上や姿勢改善、筋力強化などに効果が期待できます。	宇田川 陽子		1,210円/1回 (税込)
ピラティス	4・11・18・25日	木	9：15～10：00		ヨガのポーズと呼吸法で、心身のバランスを整え、ストレスの軽減や柔軟性の向上などに繋がります。			770円/1回 (税込)
ヨガ			10：15～11：00		解剖学に基づいたストレッチを行い、柔軟性の向上や、関節可動域の確保に繋がっていきます。			770円/1回 (税込)
アナトミックストレッチ	5・12・19・26日	金	10：00～10：50	高校生以上	様々な格闘技の動作で音楽にあわせて楽しく動いていきます。パンチやキックでストレスを発散しよう！	本田 貴子	6名	770円/1回 (税込)
Group Fight 45	7・14・21・28日	日	11：30～12：15		ヨガのポーズと呼吸法で、心身のバランスを整え、ストレスの軽減や柔軟性の向上などに繋がります。	平野 博昭	20名	990円/1回 (税込)
ヨガ	7・14日		13：00～14：00		ヨガのポーズと呼吸法で、心身のバランスを整え、ストレスの軽減や柔軟性の向上などに繋がります。	スタッフ ※都度担当者変更あり	20名	1,100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	休講 ※再開時期未定	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)
		木	12：00～12：45		首・肩ほぐし			
		金	11：00～11：45		脳トレ・燃焼			
水泳入門		火	10：00～10：45		水慣れ～クロール・呼吸の習得		10名	1,100円/1回 (税込)
泳法ワンポイント教室			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	10～12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	10/6・20・27 11/17 12/1・15・22	月	15：00～16：00	年中～年長	マット・鉄棒など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	10～12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	10/8・15・22・29 11/5・12・19・26 12/3・10・17・24	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	20名	14,520円（税込） （1,210円×全12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	10～12月 開催日	曜日	時間	対象	内容	担当者	定員	料金
集中泳法	休講 ※再開時期未定	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。10～12月は「バタフライ」を練習いたします。	スタッフ ※都度担当者変更あり	各10名	(1,100円×実施回数)
		金	13：00～14：00					

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。

TEL 042-382-1001

【栗山公園健康運動センター】
2025年 12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	12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	休講 ※再開時期未定	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		水	12:30~14:00		前半では陸上たつぷりストレッチ、 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 1,210~6,050円 (税込)
成人水泳（初級）		月	19:00~20:00		クロール中心に泳ぐ姿勢とリズムを大切に 練習していきます。		15名	1~5回/月 1,100~5,500円 (税込)
成人水泳（初中級）		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。		15名	
成人水泳（中級）			19:00~20:00		4泳法のマスターを目標に練習します。		10名	

【通年制】成人向けフロア教室

クラス	12月 開催日	曜日	時間	対象	内容	担当者	定員	料金
ぐらびたっ体操	2・9・16・23日	火	9：45～10：45	60歳以上	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	1～4回/月 1,100～4,400円 (税込)
健康体操	4・11・18・25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、柔軟性や巧緻力を養い程よい筋力を強化します。	相澤 美代子	8名	
健康体操50分	3・10・24日	水	13：10～14：00		健康体操50分版。楽しみながらあっ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	1～3回/月 910～2,730円 (税込)
ヨガ	1・15・22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	1～4回/月 1,210～4,840円 (税込)
からだを整えるヨガ	5・12・19・26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	1・15・22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	
	2・9・16・23日	火	11：00～12：00			大塚 美加		
	3・10・17・24日	水	9：30～10：30 11：00～12：00					
	4・11・18・25日	木	12：30～13：30			相澤 美代子		
腰痛改善	4・11・25日	木	14：30～15：30		身体のを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。じゅっく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	6・13・27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。		8名	

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。
- ・退会をご希望の方は、退会希望月の10日までに、1階受付にてお手続きください。（10日が休館日の場合は、前営業日まで）
※10日を過ぎると翌月退会となりますので、予めご了承ください。

TEL 042-382-1001