

【栗山公園健康運動センター】

2026年 5月 1回払い制/通年制 フロア教室スケジュール

1回払い制教室 予約開始：1週間前から（電話予約可） 支払い：レッスン当日

教室	曜日	時間	内容	運動強度	担当者	定員	場所	料金(税込)	開催日
にこにこ筋筋	月	9:30~10:30	加齢による筋肉の衰えを防ぐために、全身を鍛えます。	☆☆☆ 低め	スタッフ	8名	地下1階 機能回復室	1,100円/1回	18、25日
低負荷バランス体操	月	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。	☆☆☆ 低め	スタッフ	8名	地下1階 機能回復室	770円/1回	
体幹トレーニング	火	13:15~14:00	体の軸となる体幹を鍛えます。姿勢改善などの効果が期待できます。	☆☆☆ 普通	スタッフ	8名	地下1階 機能回復室	770円/1回	12、19、26日
体幹コンディショニング	火	14:15~15:00	体幹トレーニングとストレッチをおこない、体の調子を整えます。	☆☆☆ 普通	スタッフ	8名	地下1階 機能回復室	770円/1回	
夜のピラティス	水	19:30~20:20	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。	☆☆☆ 普通	宇田川陽子	20名	2階 グリーン フィットネスルーム	1,210円/1回	13、20、27日
ピラティス	木	9:15~10:00	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。	☆☆☆ 普通	宇田川陽子	8名	地下1階 機能回復室	770円/1回	7、14、21、28日
ヨガ	木	10:15~11:00	ヨガのポーズと呼吸法で、柔軟性の向上などに繋がります。	☆☆☆ 普通	宇田川陽子	8名	地下1階 機能回復室	770円/1回	
アナトミックストレッチ	金	10:00~10:50	柔軟性向上や関節可動域の確保に繋げていくストレッチを行います。	☆☆☆ 普通	本田貴子	6名	地下1階 機能回復室	770円/1回	1、8、15、22、29日
Group Fight 45	木	19:45~20:30	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。	★★★ 高め	薄田豊	20名	2階 グリーン フィットネスルーム	990円/1回	7、14、21、28日
	日	11:30~12:15	パンチやキックでストレスを発散しよう！	★★★ 高め	平野博昭	20名	2階 グリーン フィットネスルーム	990円/1回	10、17、24、31日

【対象年齢】 高校生以上 【持ち物】 運動できる服装、飲み物、タオル、室内シューズなど

通年制教室 支払期間：毎月20日までに翌月1か月分を全額支払い 退会：退会希望月の10日までに手続きが必要（10日が休館日の場合は、前営業日まで）

教室	曜日	時間	内容	運動強度	担当者	定員	場所	料金(税込)	開催日
ぐらびたっ体操	火	9:45~10:45	転倒予防に向けた下肢の筋力向上し、バランス能力の向上を目指します。	☆☆☆ 低め	石原麻里子	8名	地下1階 機能回復室	1,100円/1回	12、19、26日
健康体操50分	水	13:10~14:00	誰でもできる簡単な運動を行い、柔軟性向上や筋力維持を目指します。	☆☆☆ 低め	スタッフ	8名	地下1階 機能回復室	910円/1回	13、20、27日
健康体操	木	11:10~12:10		☆☆☆ 低め	相澤美代子	8名	地下1階 機能回復室	1,100円/1回	7、14、21、28日
腰痛改善	木	14:30~15:30	筋力アップや関節可動域の向上により、腰痛の予防改善を目指します。	☆☆☆ 低め	スタッフ	8名	地下1階 機能回復室	1,210円/1回	7、14、21、28日
ボディケア	土	11:00~12:00	全身をバランスよくトレーニングし、身体の不調の改善を目指します。	☆☆☆ 普通	スタッフ	8名	地下1階 機能回復室	1,210円/1回	2、9、16、23、30日
リカバリーヨガ	水	11:15~12:15	身体の回復を目指し、骨盤調整や姿勢の改善などを行います。	☆☆☆ 普通	masami	20名	2階 グリーン フィットネスルーム	1,210円/1回	13、20、27日
からだを整えるヨガ	金	11:15~12:15	骨盤調整によって、日常動作が自然にできる体を目指します。	☆☆☆ 普通	本田貴子	20名	2階 グリーン フィットネスルーム	1,210円/1回	1、8、15、22、29日
ヨガ	月	11:00~12:00	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。	☆☆☆ 普通	宇田川陽子	8名	地下1階 機能回復室	1,210円/1回	18、25日
ピラティス	月	12:15~13:15	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、姿勢を改善し、美しいボディラインを作りましょう。不調の改善なども効果が期待できます。	☆☆☆ 普通	宇田川陽子	各8名	地下1階 機能回復室	1,210円/1回	18、25日
		14:45~15:45			石原麻里子				18、25日
	火	11:00~12:00			大塚美加				12、19、26日
	水	9:30~10:30			相澤美代子				13、20、27日
		11:00~12:00			大塚美加				
	木	12:30~13:30			相澤美代子				7、14、21、28日
金	13:00~14:00	大塚美加	1、8、15、22、29日						
ミライク (3歳~小学1年生)	月	15:00~16:00	子供たちの運動センス向上を目指し、さまざまな運動を行います。	☆☆☆ 普通	スタッフ	14名	2階 グリーン フィットネスルーム	1,210円/1回	4、18、25日

【対象年齢】 高校生以上（ミライクを除く） 【持ち物】 運動できる服装、飲み物、タオル、室内シューズなど

# 2026年 5月 1回払い制/通年制/定期制 プール教室スケジュール

**1回払い制教室** 予約開始：1週間前から（電話予約可） 支払い：レッスン当日

教室	曜日	時間	内容	運動強度	担当者	定員	場所	料金(税込)	開催日
簡単ストレッチ&水中ウォーキング	月	10:00~10:45	腰痛・膝痛予防	★☆☆ 低め	スタッフ	10名	地下2階 プール	770円/1回	開催未定
	木	12:00~12:45	首・肩ほくし	★☆☆ 低め	スタッフ	10名	地下2階 プール	770円/1回	
	金	11:00~11:45	脳トレ・燃焼	★☆☆ 低め	スタッフ	10名	地下2階 プール	770円/1回	
水泳入門	火	10:00~10:45	水慣れ〜クロール・呼吸の習得	★☆☆ 低め	スタッフ	10名	地下2階 プール	1,100円/1回	
泳法ワンポイント教室	火	13:00~13:45	泳ぎを見てアドバイスします	★★☆ 普通	スタッフ	6名	地下2階 プール	770円/1回	

【対象年齢】 高校生以上 【持ち物】 水着、水泳帽、飲み物、タオル、ゴーグルなど

**通年制教室** 支払い：毎月20日までに翌月1か月分を全額支払い 退会：退会希望月の10日までに手続きが必要（10日が休館日の場合は、前営業日まで）

教室	曜日	時間	内容	運動強度	担当者	定員	場所	料金(税込)	開催日
アクアビクス	木	11:00~11:45	水中で行うエアロビ運動です。筋力アップ・シェイプアップに最適です。	★★☆ 普通	森田由美	20名	地下2階 プール	1,100円/1回	開催未定
ストレッチ&水中ウォーキング	水	12:30~14:00	前半では陸上でストレッチをおこない、後半はプールで水中歩行を行います。	★☆☆ 低め	スタッフ	10名	地下2階 プール	1,210円/1回	
成人水泳（初級）	月	19:00~20:00	クロール中心に泳ぐ姿勢を練習していく教室です。	★☆☆ 低め	スタッフ	15名	地下2階 プール	1,100円/1回	
成人水泳（初中級）	火	13:50~14:50	クロール中心に泳ぐ姿勢と他の泳法も練習していきます。	★★☆ 普通	スタッフ	15名	地下2階 プール	1,100円/1回	
成人水泳（中級）	火	19:00~20:00	4泳法のマスターを目標に練習します。	★★☆ 普通	スタッフ	10名	地下2階 プール	1,100円/1回	

【対象年齢】 高校生以上 【持ち物】 水着、水泳帽、飲み物、タオル、ゴーグルなど

**定期制教室** 支払い：開催回数分（3か月分）を全額支払い

教室	曜日	時間	内容	運動強度	担当者	定員	場所	料金(税込)	開催日
集中泳法	木	19:00~20:45	3か月ごとに異なる泳法を練習していきます。 4・5・6月 クロール 7・8・9月 バタフライ 10・11・12月 背泳ぎ（バタフライ） 1・2・3月 平泳ぎ（バタフライ）	★★☆ 普通	スタッフ	10名	地下2階 プール	1,100円/1回	開催未定
	金	13:00~14:00							

【対象年齢】 高校生以上 【持ち物】 水着、水泳帽、飲み物、タオル、ゴーグルなど

## 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。お電話での予約も可能です。
- ・ 担当者の都合により、レッスンが急遽、休講となる場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。

## 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。
- ・ 毎月20日までに翌月1か月分の参加費を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。
- ・ 新規入会予約は、実施日の1週間前から承ります。
- ・ 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、前営業日までにお手続きください。**
- ・ **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。**
- ・ 担当者の都合により、レッスンが急遽、休講となる場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。

## 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。
- ・ 担当者の都合により、レッスンが急遽、休講となる場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。