

2026年度【第3期:9月～】

シンコースポーツアクアプラザ「トレーニング教室」プログラム開催日

教室名	担当	曜日	時間	対象	定員	受講料	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目	遅刻	持ち物、その他	
バレトン®ソール&フロー	池内	月	10:10-11:10	18歳以上 (高校生除く)	28名	6,600円	9/7	9/14	9/28	10/5	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	10分程度	タオル、水分	
やさしいエアロエクササイズ	KAZUE		11:40-12:25	18歳以上 (高校生除く)	30名	5,500円	9/7	9/14	9/28	10/5	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	10分程度	タオル、水分、室内シューズ	
BODY PUMP	滝本		13:00-14:00	18歳以上 (高校生除く)	20名	6,600円	9/7	9/14	9/28	10/5	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	5分程度	タオル、水分、室内シューズ	
ヨガ&ストレッチ	KAZUE		14:30-15:30	18歳以上 (高校生除く)	25名	6,600円	9/7	9/14	9/28	10/5	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	5分程度	タオル、水分、ヨガマット	
アイドルダンス(月)	HITS Dance Space講師		16:30-17:20	年中・年長	25名	5,500円	9/7	9/14	9/28	10/5	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	11/30 発表会	10分程度	タオル、水分、室内シューズ ※追加申込は3回目迄
アーティストダンス(月)	HITS Dance Space講師		17:30-18:20	小学生	25名	5,500円	9/7	9/14	9/28	10/5	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	11/30 発表会	10分程度	タオル、水分、室内シューズ ※追加申込は3回目迄
BODY PUMP45	滝本		18:45-19:30	18歳以上 (高校生除く)	20名	5,500円	9/7	9/14	9/28	10/5	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	5分程度	タオル、水分、室内シューズ	
BODY COMBAT	SAKI		19:45-20:45	18歳以上 (高校生除く)	30名	6,600円	9/7	9/14	9/28	10/5	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	10分程度	タオル、水分、室内シューズ	
子連れ産後ヨガ	NAOMI		火	10:10-10:55	産褥期明けから産後1年までのママと赤ちゃん	15組	5,940円	9/8	9/15	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/17	11/24		いつからでも	タオル、水分、ヨガマット、大き目のバスタオル、おきにいりのおもちゃなど
心と体のタメになるヨガ	NAOMI	11:15-12:15		18歳以上 (高校生除く)	25名	5,940円	9/8	9/15	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/17	11/24		10分程度	タオル、水分、ヨガマット	
姿勢改善ピラティス45	Sara	13:00-13:45		18歳以上 (高校生除く)	25名	5,500円	9/8	9/15	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	10分程度	タオル、水分、ヨガマット	
姿勢改善ピラティス	Sara	14:00-15:00		18歳以上 (高校生除く)	25名	6,600円	9/8	9/15	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	10分程度	タオル、水分、ヨガマット	
バレトン®ステップアップ70-30	池内	18:50-19:20		18歳以上 (高校生除く)	30名	3,600円	9/8	9/15	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	5分程度	タオル、水分	
BODY PUMP	大橋	19:45-20:45		18歳以上 (高校生除く)	20名	6,600円	9/1	9/8	9/15	9/29	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	5分程度	タオル、水分、室内シューズ	
癒しヨガ	Megu	木	10:10-11:10	18歳以上 (高校生除く)	25名	6,600円	9/10	9/17	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/12	11/19	11/26	10分程度	タオル、水分、ヨガマット	
Music Style Yoga	Megu		11:20-12:20	18歳以上 (高校生除く)	20名	6,600円	9/10	9/17	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/12	11/19	11/26	10分程度	タオル、水分、ヨガマット	
BODY PUMP	大橋		13:00-14:00	18歳以上 (高校生除く)	20名	6,600円	9/10	9/17	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/12	11/19	11/26	5分程度	タオル、水分、室内シューズ	
BODY COMBAT	大橋		14:30-15:30	18歳以上 (高校生除く)	30名	6,600円	9/10	9/17	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/12	11/19	11/26	5分程度	タオル、水分、室内シューズ	
ピラティス	野並		18:30-19:30	18歳以上 (高校生除く)	30名	5,940円	9/10	9/17	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/12	11/19		10分程度	タオル、水分、ヨガマット	
リトモス®	野並		19:45-20:45	18歳以上 (高校生除く)	30名	5,940円	9/10	9/17	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/12	11/19		10分程度	タオル、水分、室内シューズ	
ZUMBA®	片岡	金	11:30-12:30	18歳以上 (高校生除く)	30名	6,600円	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	10分程度	タオル、水分、室内シューズ	
セルフコンディショニング	SAKI		13:00-14:00	18歳以上 (高校生除く)	25名	6,600円	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	10分程度	タオル、水分、ヨガマット	
うごく!きたえる!エアロエクササイズ!	片岡		14:30-15:30	18歳以上 (高校生除く)	30名	6,600円	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	10分程度	タオル、水分、室内シューズ ヨガマット(大き目バスタオル)	
アイドルダンス(金)	HITS Dance Space講師		16:30-17:20	年中・年長	25名	5,500円	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/13 発表会	10分程度	タオル、水分、室内シューズ ※追加申込は3回目迄
アーティストダンス(金)	HITS Dance Space講師		17:30-18:20	小学生	25名	5,500円	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/13 発表会	10分程度	タオル、水分、室内シューズ ※追加申込は3回目迄
BODY PUMP45(担当変更)	New野田		18:45-19:30	18歳以上 (高校生除く)	20名	5,500円	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	5分程度	タオル、水分、室内シューズ	
BODY COMBAT(担当変更)	New野田		19:45-20:45	18歳以上 (高校生除く)	30名	6,600円	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	10分程度	タオル、水分、室内シューズ	