

2025年度【第1期:4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)	25名	6,600円	4/14	4/21	4/28	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	10分程度	タオル、水分
やさしいエアロエクササイズ	KAZUE		11:30-12:15	18歳以上 (高校生除く)	30名	5,500円	4/14	4/21	4/28	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	10分程度	タオル、水分、室内シューズ
BODY PUMP	柴田		13:00-14:00	18歳以上 (高校生除く)	20名	6,600円	4/14	4/21	4/28	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	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	4/14	4/21	4/28	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	5分程度	タオル、水分、ヨガマット
アイドルダンス (月)	HIT'S Dance Space講師		16:30-17:20	年中・年長	25名	5,500円	4/14	4/21	4/28	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30 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)	HIT'S Dance Space講師		17:30-18:20	小学生	25名	5,500円	4/14	4/21	4/28	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30 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	柴田		18:45-19:30	18歳以上 (高校生除く)	20名	5,500円	4/14	4/21	4/28	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	5分程度	タオル、水分、室内シューズ
BODY COMBAT	柴田		19:45-20:45	18歳以上 (高校生除く)	30名	6,600円	4/14	4/21	4/28	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	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	15組	6,600円	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/24	7/1	7/8	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	6,600円	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/24	7/1	7/8	10分程度	タオル、水分、ヨガマット
リトモス	Chiko		13:00-14:00	18歳以上 (高校生除く)	30名	6,600円	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	10分程度	タオル、水分、室内シューズ
ピラティス	Chiko		14:15-15:15	18歳以上 (高校生除く)	25名	6,600円	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	10分程度	タオル、水分、ヨガマット
バレトン®スタンディングフロ-30	池内		18:45-19:15	18歳以上 (高校生除く)	30名	3,600円	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	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	4/15	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	5分程度	タオル、水分、室内シューズ
癒しヨガ	山内		10:10-11:10	18歳以上 (高校生除く)	25名	6,600円	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	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	4/17	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	5分程度	タオル、水分、室内シューズ
BODY COMBAT	大橋	木	14:30-15:30	18歳以上 (高校生除く)	30名	6,600円	4/17	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	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	6,600円	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/19	6/26	7/3	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	6,600円	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/19	6/26	7/3	10分程度	タオル、水分、室内シューズ
【New】ZUMBA	片岡		11:30-12:30	18歳以上 (高校生除く)	30名	6,600円	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	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	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	10分程度	タオル、水分、ヨガマット
アイドルダンス (金)	HIT'S Dance Space講師		16:30-17:20	年中・年長	25名	5,500円	4/18	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4 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)	HIT'S Dance Space講師		17:30-18:20	小学生	25名	5,500円	4/18	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4 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	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	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	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	10分程度	タオル、水分、室内シューズ	