# ★★回数券使用可能教室一覧★★（昼間教室限定）　令和8年7月まで　8月～は次ページに記載

## 南部体育館

| | 教室名 | 曜日 | 時間 | 内容 | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|
| エアロ | 筋トレ＆エアロビクス | 木 | 10:50～11:50 | 筋力トレーニングとエアロビクス | 18歳以上 |
| | ダンス＆エアロビクス | 火 | 9:30～10:30 | ダンスとエアロビクス | 18歳以上 |
| | ストレッチ＆エアロビクス | 火 | 10:50～11:50 | ストレッチとエアロビクス | 18歳以上 |
| | | 金 | 13:30～14:30 | | 18歳以上 |
| ヨガ | AMヨガ | 月 | 9:30～10:30 | ヨガのポーズ、呼吸法など | 18歳以上　※1 |
| | | 土 | 9:15～10:15 | | 18歳以上 |
| | PMヨガ | 水 | 13:30～14:30 | | 18歳以上　※1 |
| 体操 | 姿勢改善 | 月 | 13:30～14:30 | ストレッチや体操で姿勢改善を目指す | 18歳以上 |
| | | 木 | 9:30～10:30 | | 18歳以上 |
| | | 金 | 9:30～10:30 | | 18歳以上 |
| | シニア健康体操 | 火 | 13:30～14:30 | ストレッチ、ラジオ体操、脳トレ、筋力トレーニングなど | 概ね60歳以上 |
| | | 水 | 9:30～10:30 | | 概ね60歳以上 |
| | 膝痛・腰痛緩和体操 | 月 | 10:50～11:50 | 膝痛、腰痛をやわらげる体操 | 18歳以上 |
| | 手具を使った体操 | 木 | 13:30～14:30 | ダンベルやタオルなどを使った体操 | 18歳以上 |
| 週替わり | 美筋ヨガⓇ | 水 | 10:50～11:50（月1回） | ほぐす、伸ばす、鍛えるで整うヨガ | 18歳以上 |
| | ピラティス＆ヨガ | | | ピラティスとヨガ | |
| | ペルヴィスⓇワーク | | | 骨盤を中心に全身を整える | |
| | 健美操 | | | ツボ・経絡を刺激しながら呼吸を整える体操 | |
| | ZUMBAⓇ | | | ダンスフィットネス | どなたでも |
| | ダンスエクササイズ | 金 | 19:00～20:00 | 月1回のダンスエクササイズ | 小学生以上※2 |

## 東部体育館

| | 教室名 | 曜日 | 時間 | 内容 | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|
| エアロ | 筋トレ＆エアロビクス | 木 | 10:00～11:00 | 筋力トレーニングとエアロビクス | 18歳以上 |
| | ダンス＆エアロビクス | 金 | 10:50～11:50 | ダンスとエアロビクス | 18歳以上 |
| | ストレッチ＆エアロビクス | 月 | 10:00～11:00 | ストレッチとエアロビクス | 18歳以上 |
| | | 火 | 10:50～11:50 | | 18歳以上 |
| | パンチ＆キックdeエアロビクス | 水 | 10:50～11:50 | 格闘技風エアロビクス | 18歳以上 |
| ヨガ | AMヨガ | 水 | 9:30～10:30 | ヨガのポーズ、呼吸法など | 18歳以上 |
| | | 金 | 9:30～10:30 | | 18歳以上 |
| | PMヨガ | 月 | 13:30～14:30 | | 18歳以上 |
| | ベビーとママのトレーニングヨガ | 金 | 13:30～14:30 | ヨガを通して産後のママの運動不足解消 | 概ね3か月～3歳の子と母親 |
| | 椅子ヨガ | 金 | 13:30～14:30 | 椅子を使ったヨガ（隔週） | 18歳以上 |
| 体操 | 姿勢改善 | 火 | 9:30～10:30 | トレッチや体操で姿勢改善を目指 | 18歳以上 |
| | | 木 | 13:30～14:30 | | 18歳以上 |
| | シニア健康体操 | 火 | 13:30～14:30 | ストレッチ、ラジオ体操、脳トレ、筋力トレーニングなど | 概ね60歳以上 |
| | 膝痛・腰痛緩和体操 | 水 | 13:30～14:30 | 膝痛、腰痛をやわらげる体操 | 18歳以上 |
| 球技 | ラケット種目（卓球） | 水 | 9:50～11:30 | ラリーやゲームを楽しむ（技術指導なし） | 18歳以上 |
| | | 金 | 13:10～14:50 | | 18歳以上 |
| | ラケット種目（バドミントン | 水 | 13:10～14:50 | | 18歳以上 |
| | ダンスエクササイズ | 金 | 19:00～20:00 | 月1回のダンスエクササイズ | 小学生以上※2 |

※1　満員になる可能性があります。定員に満たない場合のみ1回受講ができます。

※2　「ダンスエクササイズ」は夜間開催ですが、回数券が使用できます。

## 北部体育館

| | 教室名 | 曜日 | 時間 | 内容 | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|
| エアロ | 筋トレ＆エアロビクス | 月・木 | 10:00～11:00 | 筋力トレーニングとエアロビクス | 18歳以上　※1 |
| | ダンス＆エアロビクス | 水・金 | 10:00～11:00 | ダンスとエアロビクス | 18歳以上　※1 |
| ヨガ | AMヨガ | 火 | 9:30～10:30 | ヨガのポーズ、呼吸法など | 18歳以上 |
| | PMヨガ | 月 | 13:30～14:30 | | 18歳以上 |
| 体操 | 姿勢改善 | 木 | 13:30～14:30 | ストレッチや体操で姿勢改善を目指す | 18歳以上 |
| | シニア健康体操 | 火 | 13:30～14:30 | ストレッチ、脳トレ、筋力トレーニングなど | 概ね60歳以上 |
| | | 金 | 13:30～14:30 | | |
| 球技 | ラケット種目（卓球・バドミントン・ラケットテニス） | 月 | 13:10～14:50 | ラリーを楽しむ | 18歳以上 |
| | ラケット種目（バドミントン・ラケットテニス） | 水 | 13:10～14:50 | | 18歳以上　※1 |

## 長田体育館

| | 教室名 | 曜日 | 時間 | 内容 | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|
| エアロ | 筋トレ＆エアロビクス | 水 | 10:00～11:00 | 筋力トレーニングとエアロビクス | 18歳以上 |
| | ダンス＆エアロビクス | 金 | 9:30～10:30 | ダンスとエアロビクス | 18歳以上 |
| | ストレッチ＆エアロビクス | 火 | 9:30～10:30 | ストレッチとエアロビクス | 18歳以上 |
| | | 金 | 13:30～14:30 | | 18歳以上 |
| ヨガ | AMヨガ | 月 | 9:30～10:30 | ヨガのポーズ、呼吸法など | 18歳以上　※1 |
| | | 金 | 10:50～11:50 | | 18歳以上 |
| 体操 | 姿勢改善 | 火 | 13:30～14:30 | ストレッチや体操で姿勢改善を目指す | 18歳以上 |
| | | 木 | 10:00～11:00 | | 18歳以上 |
| | シニア健康体操 | 木 | 13:30～14:30 | ストレッチ、ラジオ体操、脳トレ、筋力トレーニングなど | 概ね60歳以上 |
| | 肩こり・頭痛緩和体操 | 月 | 10:50～11:50 | 肩こり、頭痛をやわらげる体操 | 18歳以上 |
| | 膝痛・腰痛緩和体操 | 火 | 10:50～11:50 | 膝痛、腰痛をやわらげる体操 | 18歳以上 |
| | | 水 | 13:30～14:30 | | 18歳以上 |
| 球技 | ラケット種目（卓球・バドミントン・ラケットテニス） | 月 | 13:10～14:50 | ラリーを楽しむ | 18歳以上　※1 |

## 清水総合運動場

| | 教室名 | 曜日 | 時間 | 内容 | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|
| エアロ | 筋トレ＆エアロビクス | 水 | 10:45～11:45 | 筋力トレーニングとエアロビクス | 18歳以上 |
| | ストレッチ＆エアロビクス | 木 | 10:00～11:00 | ストレッチとエアロビクス | 18歳以上 |
| ヨガ | AMヨガ | 月 | 9:30～10:30 | ヨガのポーズ、呼吸法など | 18歳以上 |
| | | 水 | 9:30～10:30 | | 18歳以上 |
| | | 金 | 9:30～10:30 | | 18歳以上 |
| | | 土 | 9:15～10:15 | | 18歳以上 |
| 体操 | 姿勢改善 | 木 | 13:30～14:30 | ストレッチや体操で姿勢改善を目指す | 18歳以上 |
| | シニア運動 | 火 | 10:00～11:30 | シニア体操やグランドゴルフ、ラケットテニスなどの運動 | 概ね60歳以上 |
| | シニア健康体操 | 金 | 13:30～14:30 | ストレッチ、ラジオ体操、脳トレ、筋力トレーニングなど | 概ね60歳以上 |
| | 膝痛・腰痛緩和体操 | 月 | 10:45～11:45 | 膝痛、腰痛をやわらげる体操 | 18歳以上 |
| | 肩こり・頭痛緩和体操 | 火 | 13:30～14:30 | 肩こり、頭痛をやわらげる体操 | 18歳以上 |
| | 手具を使った体操 | 水 | 13:30～14:30 | ダンベルやタオルなどを使った体操 | 18歳以上 |
| | | 土 | 13:30～14:30 | | 18歳以上 |

# ★★回数券使用可能教室一覧★★　（昼間教室限定）

令和8年8月～

## 南部体育館

| | 教室名 | 曜日 | 時間 | 内容 | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|
| エアロ | 筋トレ＆エアロビクス | 木 | 10:50～11:50 | 筋力トレーニングとエアロビクス | 18歳以上 |
| エアロ | ダンス＆エアロビクス | 火 | 9:30～10:30 | ダンスとエアロビクス | 18歳以上 |
| エアロ | ストレッチ＆エアロビクス | 火 | 10:50～11:50 | ストレッチとエアロビクス | 18歳以上 |
| エアロ | ストレッチ＆エアロビクス | 金 | 13:30～14:30 | ストレッチとエアロビクス | 18歳以上 |
| ヨガ | AMヨガ | 月 | 9:30～10:30 | ヨガのポーズ、呼吸法など | 18歳以上　※1 |
| ヨガ | AMヨガ | 土 | 9:15～10:15 | ヨガのポーズ、呼吸法など | 18歳以上 |
| ヨガ | PMヨガ | 水 | 13:30～14:30 | ヨガのポーズ、呼吸法など | 18歳以上　※1 |
| 体操 | 姿勢改善 | 月 | 13:30～14:30 | ストレッチや体操で姿勢改善を目指す | 18歳以上 |
| 体操 | 姿勢改善 | 木 | 9:30～10:30 | ストレッチや体操で姿勢改善を目指す | 18歳以上 |
| 体操 | 姿勢改善 | 金 | 9:30～10:30 | ストレッチや体操で姿勢改善を目指す | 18歳以上 |
| 体操 | シニア健康体操 | 火 | 13:30～14:30 | ストレッチ、ラジオ体操、脳トレ、筋力トレーニングなど | 概ね60歳以上 |
| 体操 | シニア健康体操 | 水 | 9:30～10:30 | ストレッチ、ラジオ体操、脳トレ、筋力トレーニングなど | 概ね60歳以上 |
| 体操 | 膝痛・腰痛緩和体操 | 月 | 10:50～11:50 | 膝痛、腰痛をやわらげる体操 | 18歳以上 |
| 体操 | バランスボール | 木 | 13:30～14:30 | バランスボールを使った体操 | 18歳以上 |
| 週替わり | 美筋ヨガⓇ | 水 | 10:50～11:50（月1回） | ほぐす、伸ばす、鍛えるで整うヨガ | 18歳以上 |
| 週替わり | ピラティス＆ヨガ | 水 | 10:50～11:50（月1回） | ピラティスとヨガ | 18歳以上 |
| 週替わり | ペルヴィスⓇワーク | 水 | 10:50～11:50（月1回） | 骨盤を中心に全身を整える | 18歳以上 |
| 週替わり | 健美操 | 水 | 10:50～11:50（月1回） | ツボ・経絡を刺激しながら呼吸を整える体操 | 18歳以上 |
| | ZUMBAⓇ | 土 | 10:45～11:45 | ダンスフィットネス | どなたでも |
| | ダンスエクササイズ | 金 | 19:00～20:00 | 月1回のダンスエクササイズ | 小学生以上※2 |

## 東部体育館

| | 教室名 | 曜日 | 時間 | 内容 | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|
| エアロ | 筋トレ＆エアロビクス | 木 | 10:00～11:00 | 筋力トレーニングとエアロビクス | 18歳以上 |
| エアロ | ダンス＆エアロビクス | 金 | 10:50～11:50 | ダンスとエアロビクス | 18歳以上 |
| エアロ | ストレッチ＆エアロビクス | 月 | 10:00～11:00 | ストレッチとエアロビクス | 18歳以上 |
| エアロ | ストレッチ＆エアロビクス | 火 | 10:50～11:50 | ストレッチとエアロビクス | 18歳以上 |
| エアロ | パンチ＆キックdeエアロビクス | 水 | 10:50～11:50 | 格闘技風エアロビクス | 18歳以上 |
| ヨガ | AMヨガ | 水 | 9:30～10:30 | ヨガのポーズ、呼吸法など | 18歳以上 |
| ヨガ | AMヨガ | 金 | 9:30～10:30 | ヨガのポーズ、呼吸法など | 18歳以上 |
| ヨガ | PMヨガ | 月 | 13:30～14:30 | ヨガのポーズ、呼吸法など | 18歳以上 |
| ヨガ | ベビーとママのトレーニングヨガ | 金 | 13:30～14:30 | ヨガを通して産後のママの運動不足解消 | 概ね3か月～3歳の子と母親 |
| ヨガ | 椅子ヨガ | 金 | 13:30～14:30 | 椅子を使ったヨガ（隔週） | 18歳以上 |
| 体操 | 姿勢改善 | 火 | 9:30～10:30 | ストレッチや体操で姿勢改善を目指す | 18歳以上 |
| 体操 | 姿勢改善 | 木 | 13:30～14:30 | ストレッチや体操で姿勢改善を目指す | 18歳以上 |
| 体操 | シニア健康体操 | 火 | 13:30～14:30 | ストレッチ、ラジオ体操、脳トレ、筋力トレーニングなど | 概ね60歳以上 |
| 体操 | 膝痛・腰痛緩和体操 | 水 | 13:30～14:30 | 膝痛、腰痛をやわらげる体操 | 18歳以上 |
| 球技 | ラケット種目（卓球） | 水 | 9:50～11:30 | ラリーやゲームを楽しむ（技術指導なし） | 18歳以上 |
| 球技 | ラケット種目（卓球） | 金 | 13:10～14:50 | ラリーやゲームを楽しむ（技術指導なし） | 18歳以上 |
| 球技 | ラケット種目（バドミントン） | 水 | 13:10～14:50 | ラリーやゲームを楽しむ（技術指導なし） | 18歳以上 |
| | ダンスエクササイズ | 金 | 19:00～20:00 | 月1回のダンスエクササイズ | 小学生以上※2 |

## 北部体育館

| | 教室名 | 曜日 | 時間 | 内容 | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|
| エアロ | 筋トレ＆エアロビクス | 月・木 | 10:00～11:00 | 筋力トレーニングとエアロビクス | 18歳以上　※1 |
| エアロ | ダンス＆エアロビクス | 水・金 | 10:00～11:00 | ダンスとエアロビクス | 18歳以上　※1 |
| ヨガ | AMヨガ | 火 | 9:30～10:30 | ヨガのポーズ、呼吸法など | 18歳以上 |
| ヨガ | PMヨガ | 月 | 13:30～14:30 | ヨガのポーズ、呼吸法など | 18歳以上 |
| 体操 | 姿勢改善 | 木 | 13:30～14:30 | ストレッチや体操で姿勢改善を目指す | 18歳以上 |
| 体操 | シニア健康体操 | 火 | 13:30～14:30 | ストレッチ、脳トレ、筋力トレーニングなど | 概ね60歳以上 |
| 体操 | シニア健康体操 | 金 | 13:30～14:30 | ストレッチ、脳トレ、筋力トレーニングなど | 概ね60歳以上 |
| 球技 | ラケット種目（バドミントン・ラケットテニス） | 水 | 13:10～14:50 | ラリーを楽しむ | 18歳以上　※1 |

## 長田体育館

| | 教室名 | 曜日 | 時間 | 内容 | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|
| エアロ | 筋トレ＆エアロビクス | 水 | 10:00～11:00 | 筋力トレーニングとエアロビクス | 18歳以上 |
| エアロ | ダンス＆エアロビクス | 金 | 9:30～10:30 | ダンスとエアロビクス | 18歳以上 |
| エアロ | ストレッチ＆エアロビクス | 火 | 9:30～10:30 | ストレッチとエアロビクス | 18歳以上 |
| エアロ | ストレッチ＆エアロビクス | 金 | 13:30～14:30 | ストレッチとエアロビクス | 18歳以上 |
| ヨガ | AMヨガ | 月 | 9:30～10:30 | ヨガのポーズ、呼吸法など | 18歳以上　※1 |
| ヨガ | AMヨガ | 金 | 10:50～11:50 | ヨガのポーズ、呼吸法など | 18歳以上 |
| 体操 | 姿勢改善 | 火 | 13:30～14:30 | ストレッチや体操で姿勢改善を目指す | 18歳以上 |
| 体操 | 姿勢改善 | 木 | 10:00～11:00 | ストレッチや体操で姿勢改善を目指す | 18歳以上 |
| 体操 | シニア健康体操 | 木 | 13:30～14:30 | ストレッチ、ラジオ体操、脳トレ、筋力トレーニングなど | 概ね60歳以上 |
| 体操 | 肩こり・頭痛緩和体操 | 月 | 10:50～11:50 | 肩こり、頭痛をやわらげる体操 | 18歳以上 |
| 体操 | 膝痛・腰痛緩和体操 | 火 | 10:50～11:50 | 膝痛、腰痛をやわらげる体操 | 18歳以上 |
| 体操 | 膝痛・腰痛緩和体操 | 水 | 13:30～14:30 | 膝痛、腰痛をやわらげる体操 | 18歳以上 |
| 球技 | ラケット種目（卓球・バドミントン・ラケットテニス） | 月 | 13:10～14:50 | ラリーを楽しむ | 18歳以上　※1 |

## 清水総合運動場

| | 教室名 | 曜日 | 時間 | 内容 | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|
| エアロ | 筋トレ＆エアロビクス | 水 | 10:45～11:45 | 筋力トレーニングとエアロビクス | 18歳以上 |
| エアロ | ストレッチ＆エアロビクス | 木 | 10:00～11:00 | ストレッチとエアロビクス | 18歳以上 |
| ヨガ | AMヨガ | 月 | 9:30～10:30 | ヨガのポーズ、呼吸法など | 18歳以上 |
| ヨガ | AMヨガ | 水 | 9:30～10:30 | ヨガのポーズ、呼吸法など | 18歳以上 |
| ヨガ | AMヨガ | 金 | 9:30～10:30 | ヨガのポーズ、呼吸法など | 18歳以上 |
| 体操 | 姿勢改善 | 木 | 13:30～14:30 | ストレッチや体操で姿勢改善を目指す | 18歳以上 |
| 体操 | シニア運動 | 火 | 10:00～11:30 | シニア体操やグランドゴルフ、ラケットテニスなどの運動 | 概ね60歳以上 |
| 体操 | シニア健康体操 | 金 | 13:30～14:30 | ストレッチ、ラジオ体操、脳トレ、筋力トレーニングなど | 概ね60歳以上 |
| 体操 | 膝痛・腰痛緩和体操 | 月 | 10:45～11:45 | 膝痛、腰痛をやわらげる体操 | 18歳以上 |
| 体操 | 肩こり・頭痛緩和体操 | 火 | 13:30～14:30 | 肩こり、頭痛をやわらげる体操 | 18歳以上 |
| 体操 | ストレッチ用のポールを使った体操 | 水 | 13:30～14:30 | ストレッチ用のポールを使った体操 | 18歳以上 |

※1　満員になる可能性があります。定員に満たない場合のみ1回受講ができます。

※2「ダンスエクササイズ」は夜間開催ですが、回数券が使用できます。