

2026年度 11-12月 成人スタジオ教室

高座施設組合屋内温水プール

神奈川県海老名市本郷20-1 046-238-8780

※12/7(月)～12/21(月) メンテナンス休館（2週間）

【申込期間】 10/21(水) 9:00～(1Fプール受付) **〈先着順〉**

教室名	担当	実施曜日・時間		
リズム♪ フィットネス	S e i k o	11/3.10. 12/1	火	10:30～11:20
		参加費	¥2,400 (全3回)	定員 15名
		ひざが痛くても安心♪簡単だけど効果的！座ったまま、おなか痩せ。エクササイズや筋トレ、ストレッチを行います。		
優しいヨガ	S e i k o	11/4.11.18.25 12/2.23	水	9:20～10:20
		参加費	¥4,800 (全6回)	定員 10名
		初心者向け。初めての方でもお気軽にご参加いただけます。呼吸法や様々なポーズを行い、心と体のバランスを整えます。適度に体を動かして心も身体もリラックスしましょう。		
ヨガ	S e i k o	11/4.11.18.25 12/2.23	水	10:30～11:30
		参加費	¥4,800 (全6回)	定員 10名
		初めての方でもお気軽にご参加頂けます。呼吸法や様々なポーズを行い、心と体のバランスを整えます。適度に体を動かして心も身体もリラックスしましょう！		
ピラティス	真 彩	11/5.12.19.26 12/3.24	木	9:20～10:20
		参加費	¥4,800 (全6回)	定員 8名
		正しくカラダを使うことを目標に、呼吸とともにカラダを整えていきます。初めての方でもお気軽に参加いただけます。		
ボディケア ピラティス	真 彩	11/5.12.19.26 12/3.24	木	10:30～11:30
		参加費	¥4,800 (全6回)	定員 8名
		ツボやリンパにアプローチして全身をほぐすことでカラダを整えていきます。ストレッチ、セルフケアが中心のクラスです。		
肩こり・腰痛 体操①	M i k a	11/6.13.20.27 12/4.25	金	10:00～10:50
		参加費	¥4,800 (全6回)	定員 10名
		腰痛や肩こり、ひざ痛、坐骨神経痛で困っている方におススメの初心者向けプログラムです。【背骨コンディショニング】		
肩こり・腰痛 体操②	M i k a	11/6.13.20.27 12/4.25	金	11:00～11:50
		参加費	¥4,800 (全6回)	定員 10名
		腰痛や肩こり、ひざ痛、坐骨神経痛で困っている方におススメの初心者向けプログラムです。【背骨コンディショニング】		
体力UPヨガ	だ く み	11/7.14.21.28 12/5.26	土	9:50～10:50
		参加費	¥4,800 (全6回)	定員 9名
		運動不足を解消しながら、体力アップを目指します。ご自分に合った運動強度で無理なく身体を動かして、ストレスも解消していきましょう。		
柔軟力UPヨガ	だ く み	11/7.14.21.28 12/5.26	土	11:00～12:00
		参加費	¥4,800 (全6回)	定員 9名
		リラクゼーション系プログラムを中心に、身体の柔軟力アップを目指します。初めての方も、身体が硬いと感じる方も安心してご参加いただけます。		

定員に満たない教室のみ

初回体験
1,000円

- ①館内掲示板または受付にて各スタジオ教室の空き状況をご確認ください。
- ②受付にてご希望のスタジオ教室の初回体験にお申込み、ご受講ください。
- ※お申込は1時間前より受付可能です。

お申込み・注意点など

お申込とお支払いは同時の手続きが必要です。（電話予約は出来ません。）

【必要なもの】 ・動きやすい服装でご参加ください。

・ヨガマットをご持参ください。
(お忘れの際は、貸出し用マットがございます)

【その他】 ・開催日前日までに参加者が不在の場合、休講となります。

・受講料の払戻は出来ません。