

12月 スタジオ教室 参加者募集！

新しいジブン発見！

元気UP! 

笑顔UP! 

健康UP! 



キラキラ輝く
新しい未来へ

未経験者歓迎

参加者受付スタート

種目	内容
ピラティス	背骨や骨盤の位置を正しく整えながら体幹の筋肉を強化し、しなやかで安定した体づくりを目指します。
パワーヨガ	呼吸と動きを連動させながら、身体を大きく動かす運動量の多いヨガプログラムです。
骨盤ストレッチ	カラダの軸のズレやゆがみを調整、股関節まわりをほぐし、カラダ全体のバランスを整えていきます。
ZUMBA	ラテン系の音楽とダンスを融合させたエクササイズ、心肺機能の向上や脂肪燃焼に効果的です。
はじめてのフラダンス	ハワイアンミュージックにあわせて、お花や風、海などハワイの自然を全身で表現します。
ボディパンプ	バーベルを使用して「シェイプアップ」「筋持久力向上」を目指す教室です。
シェイプアップダンス	ダンスの動きを通して、肩甲骨、骨盤を中心に全身を動かし、シェイプアップにつなげていきます。
ボディコンバット	ボクシングや空手などの格闘技の動作を行い、脂肪燃焼を図りストレスを発散できます。
やさしい筋トレ &ストレッチ	ストレッチ体操でコリを解消させ、簡単な自体重トレーニングで筋力アップを目指します。
気功	気を集中する事により、心身のリラックス・バランス感覚を養います。
バレトン	バレエとフィットネス、ヨガを合わせたエクササイズです。姿勢や体幹を鍛えるのに最適なレッスンです。
ボクシングエクササイズ	ボクシングの動きを取り入れた楽しいエクササイズです。
エアロビクス	基本ステップを中心に音楽に合わせて身体を動かします。動きの組み合わせを楽しみながら脂肪燃焼します。

※その他教室内容についてはホームページまたは施設へお問い合わせください。

申込
受付

11月22日(金) 8:30～ 受付窓口・電話受付開始

詳しくは施設までお気軽にお問い合わせください

さがみはらグリーンプール（相模原市立総合水泳場）

☎ 042-758-3151

受付時間 8:30～21:30



公式ホームページはこちら

大人向けスタジオ教室

教室NO	教室名	曜日	時間	12月 (数字は日にち)	回数	受講料 (税込)	対象	定員	会場	講師
日-1	ピラティス	日	16:45 - 17:45	1・8・15・22	4	¥4,400	16歳～	20	2階スタジオ	米田
日-2	ZUMBA	日	18:00 - 19:00	1・8・15・22	4	¥4,400	16歳～	20	2階スタジオ	米田
火-1	気功	火	9:45 - 10:45	3・10・17・24	4	¥3,300	16歳～	20	2階スタジオ	落合
火-2	太極拳基礎套路	火	11:00 - 12:00	3・10・17・24	4	¥3,300	16歳～	20	2階スタジオ	落合
火-3	22式太極扇(入門編)	火	12:15 - 13:15	3・10・17・24	4	¥3,300	16歳～	20	2階スタジオ	落合
火-4	パワーヨガ	火	9:45 - 10:45	3・10・17・24	4	¥4,400	16歳～	15	1階スタジオ	小牧
火-5	ヨガ	火	11:00 - 12:00	3・10・17・24	4	¥4,400	16歳～	15	1階スタジオ	小牧
火-6	シェイプアップダンス	火	12:30 - 13:30	3・10・17・24	4	¥3,300	16歳～	15	1階スタジオ	井上
火-7	ボクシングエクササイズ	火	19:00 - 20:00	3・10・17・24	4	¥4,400	16歳～	15	1階スタジオ	伊藤
火-8	ボディパンプ	火	19:15 - 20:15	3・10・17・24	4	¥3,300	16歳～	20	2階スタジオ	河田
水-1	やさしい筋トレ&ストレッチ	水	10:00 - 11:00	4・11・18・25	4	¥4,400	40歳～	15	1階スタジオ	伊藤
水-2	シニアのための 体幹トレーニング	水	11:15 - 12:15	4・11・18・25	4	¥4,400	50歳～	15	1階スタジオ	伊藤
水-3	ボクシングエクササイズ	水	11:00 - 12:00	4・11・18・25	4	¥4,400	16歳～	20	2階スタジオ	西脇
水-4	からだ調整ヨガ	水	12:30 - 13:30	4・11・18・25	4	¥4,400	16歳～	15	1階スタジオ	米田
水-5	骨盤ストレッチ	水	13:45 - 14:45	4・18・25	3	¥3,300	16歳～	15	1階スタジオ	水島
水-6	コアエクササイズ	水	19:00 - 20:00	4・11・18・25	4	¥4,400	16歳～	15	1階スタジオ	伊藤
水-7	パワーヨガ	水	19:30 - 20:30	4・11・18・25	4	¥4,400	16歳～	20	2階スタジオ	下村
木-1	ピラティス	木	10:00 - 11:00	5・12・19・26	4	¥4,400	16歳～	15	1階スタジオ	米田
木-2	やさしいバレエ	木	11:15 - 12:15	5・12・19・26	4	¥4,400	16歳～	15	1階スタジオ	及川
木-3	はじめてステップ	木	12:30 - 13:30	5・12・19・26	4	¥4,400	16歳～	15	1階スタジオ	伊藤
木-4	ボディアタック	木	12:30 - 13:30	5・12・19・26	4	¥3,300	16歳～	20	2階スタジオ	白濱
木-5	ボディコンバット	木	13:45 - 14:45	5・12・19・26	4	¥3,300	16歳～	20	2階スタジオ	白濱
木-6	お手軽筋力トレーニング	木	13:45 - 14:45	5・12・19・26	4	¥3,300	50歳～	15	1階スタジオ	黒澤
木-7	リズムウォーク&筋トレ	木	15:00 - 16:00	5・12・19・26	4	¥3,300	40歳～	15	1階スタジオ	黒澤
木-8	ボディコンバット	木	19:15 - 20:15	5・12・19・26	4	¥3,300	16歳～	20	2階スタジオ	黒澤
金-1	42式総合太極拳	金	10:00 - 11:00	6・13・20・27	4	¥3,300	16歳～	15	1階スタジオ	落合
金-2	ZUMBA	金	10:00 - 11:00	6・13・20・27	4	¥4,400	16歳～	20	2階スタジオ	Noriko
金-3	はじめてのフラダンス	金	12:30 - 13:30	6・13・20・27	4	¥4,400	16歳～	15	1階スタジオ	中村
金-4	ボディパンプ	金	11:15 - 12:15	6・13・20・27	4	¥3,300	16歳～	20	2階スタジオ	河田
金-5	ボディコンバット	金	12:30 - 13:30	6・13・20・27	4	¥3,300	16歳～	20	2階スタジオ	矢沢
金-6	ボディバランス	金	13:45 - 14:45	6・13・20・27	4	¥3,300	16歳～	20	2階スタジオ	矢沢
金-7	バレトン	金	11:15 - 12:15	6・13・27	3	¥3,300	16歳～	15	1階スタジオ	及川
金-8	パワーヨガ	金	20:15 - 21:15	6・13・20・27	4	¥4,400	16歳～	15	1階スタジオ	米田
土-1	ボディパンプ	土	10:15 - 11:15	7・14・21・28	4	¥3,300	16歳～	20	2階スタジオ	河田
土-2	ボディアタック	土	11:30 - 12:30	7・14・21・28	4	¥3,300	16歳～	20	2階スタジオ	河田
土-3	エアロビクス	土	9:10 - 10:10	7・14・21	3	¥3,300	16歳～	15	1階スタジオ	古川
土-4	ボディコンバット	土	19:15 - 20:15	7・14・21・28	4	¥3,300	16歳～	20	2階スタジオ	黒澤