

宝が池運動施設 クラブハウス 教室一覧

月・金曜

ヨガ

身体能力や年齢に関係無く、どなた様でも楽しむことができるヨガの教室です♪

初回体験料金：1100円

※16歳以上の方が対象です

月曜① / 金曜① 10:00~11:15

月曜② / 金曜② 11:30~12:45

月曜

簡単エアロ&ストレッチ

初めての方や、体力に自信の無い方でもお気軽にご参加いただけます！

初回体験料金：1100円

※16歳以上の方が対象です

13:00~14:00

火曜

はつらつ筋トレ

ストレッチ・有酸素運動・筋力トレーニングを組み合わせたレッスンです♪
楽しく身体を動かしましょう！

初回体験料金：1100円

※65歳以上の方が対象です

13:30~14:30

水曜

ピラティス

エクササイズを通して自分の体をコントロールして動かせる事を目的としたクラスです♪

初回体験料金：1100円

※16歳以上の方が対象です

はじめてピラティス 9:30~10:30

ピラティス 10:45~11:45

水曜

すこやかキッズ体操

鉄棒、とび箱、マットを2ヶ月に1回種目を変えて練習します。
一緒に苦手を克服し、体を動かしましょう！

初回体験料金：1100円

4歳~小学1年生 15:30~16:30

小学1年~3年生 16:45~17:45

木曜

チェアビクス

全員でスッキリ！皆さんで声を出して身体を動かし、楽しい60分を過ごしましょう！

初回体験料金：1100円

※16歳以上の方が対象です

10:00~11:00

木曜

ストレッチ&筋トレ

初心者向けの優しいレッスンです！
1つ1つ意識しながら筋肉をほぐしていきます。
柔軟性UP、筋力UPを目指して頑張りましょう！

初回体験料金：1100円

※16歳以上の方が対象です

11:30~12:30

木曜

キッズダンス

未経験のお子様、体を動かしたいお子様、どなた様でも大歓迎です♪
ぜひ一緒に踊りましょう◆

初回体験料金：1100円

※5歳~小学6年生の方が対象です

17:00~18:00

◆ 詳細については 075-712-3300 までお気軽にお問合せください ◆