アリーナ　スポーツ教室一覧　　≪第3期≫　　18教室

	曜日	時間	期間（回数）	対象	定員	受講料	申込開始
フットサル低学年①	火曜日	16:00～17:00	10月13日 ～ 12月22日 （9回）	小学1～3年生	30人	6,300円	◆
フットサル低学年②	水曜日	16:00～17:00	10月14日 ～ 12月23日 （9回）		30人	6,300円	
フットサル高学年①	火曜日	17:00～18:00	10月13日 ～ 12月22日 （9回）	小学4～6年生	24人	6,300円	
フットサル高学年②	水曜日	17:00～18:00	10月14日 ～ 12月23日 （9回）		24人	6,300円	
※　卓球 初級	水曜日	9:15 ～10:45	10月14日 ～ 12月23日 （9回）	16歳以上	12人	9,000円	※
※　卓球 中級	水曜日	11:00～12:30	10月14日 ～ 12月23日 （9回）		16人	9,000円	
※　卓球 上級	水曜日	13:30～15:30	10月14日 ～ 12月23日 （9回）		20人	9,900円	
※　成人バドミントン④	火曜日	9:00 ～11:00	10月13日 ～ 12月22日 （9回）	16歳以上	16人	9,900円	
※　成人バドミントン①	火曜日	11:00～13:00	10月13日 ～ 12月22日 （9回）		16人	9,900円	
※　成人バドミントン②	火曜日	13:30～15:30	10月13日 ～ 12月22日 （9回）		16人	9,900円	
※　成人バドミントン③	土曜日	9:00 ～11:00	10月3日 ～ 12月19日 （10回）		32人	11,000円	
※　小学生バドミントン	土曜日	11:15～12:45	10月3日 ～ 12月19日 （10回）	小学4～6年生	32人	7,000円	
※　エヴェッサバスケットボール①	火曜日	16:30～17:30	10月13日 ～ 12月22日 （9回）	小学1～3年生	25人	12,600円	
※　エヴェッサバスケットボール②	火曜日	17:40～19:00	10月13日 ～ 12月22日 （9回）	小学4～6年生	30人	15,800円	
※　エヴェッサバスケットボール③	火曜日	19:20～20:40	10月13日 ～ 12月22日 （9回）	中高生	25人	15,800円	
※　ジュニアバレーボール①	木曜日	16:30～17:30	休講	小学1～3年生	30人	16,250円	
※　ジュニアバレーボール②	木曜日	17:45～19:05	10月1日 ～ 12月24日 （13回）	小学4～6年生	30人	19,500円	
※　ジュニアバレーボール③	木曜日	19:20～20:40	10月1日 ～ 12月24日 （13回）	中学生男女	30人	19,500円	

※印は通年の教室です。受講料は各期毎の費用です。定員に満たない場合は随時入会が可能です。
※印の教室受講者は、９／１２（土）～９／１８（金）の間に継続手続きをして下さい

スタジオ　スポーツ教室一覧　　≪第3期≫　　27教室

	教室名	曜日	時間	期間（回数）	対象	定員	受講料	申込開始
ダンス・エアロビクス	カロリーバーナー	月曜日	10:00～11:00	10月19日 ～ 12月21日 （9回）	16歳以上	36人	4,500円	
	ZUMBA①	月曜日	12:30～13:30	10月19日 ～ 12月21日 （9回）		36人	4,500円	
	はじめてのエアロ	火曜日	15:00～16:00	10月13日 ～ 12月22日 （9回）		36人	4,500円	
	エアロ＆ストレッチ②	水曜日	10:00～11:00	10月14日 ～ 12月23日 （10回）		36人	5,000円	
	コンディショニングエアロ	水曜日	13:50～14:50	10月14日 ～ 12月23日 （10回）		36人	5,000円	
	フラダンス	木曜日	11:15～12:15	10月15日 ～ 12月17日 （10回）		36人	5,000円	
	ZUMBA②	金曜日	10:00～11:00	10月16日 ～ 12月18日 （10回）		36人	5,000円	
	エアロ＆ストレッチ①	日曜日	10:45～11:45	10月11日 ～ 12月20日 （9回）		36人	4,500円	
ヨガ	ヨガ①	月曜日	11:15～12:15	10月19日 ～ 12月21日 （9回）		40人	4,500円	
	ヨガ②	土曜日	10:00～11:00	10月17日 ～ 12月19日 （10回）		40人	5,000円	◆
	ヨガ③	土曜日	11:15～12:15	10月17日 ～ 12月19日 （10回）		40人	5,000円	
	パワーヨガ①	火曜日	12:30～13:30	10月13日 ～ 12月22日 （9回）		40人	4,500円	
	パワーヨガ②	木曜日	19:30～20:30	10月15日 ～ 12月17日 （10回）		40人	5,000円	
	発声＆チェアヨガ	火曜日	13:45～14:45	10月13日 ～ 12月22日 （9回）		30人	4,500円	
	ヒーリングヨガ	金曜日	19:15～20:15	10月16日 ～ 12月18日 （10回）		40人	5,000円	
	リラックスヨガ①	水曜日	15:00～16:00	10月14日 ～ 12月23日 （10回）		40人	5,000円	
	リラックスヨガ②	金曜日	13:45～14:45	10月16日 ～ 12月18日 （10回）		40人	5,000円	
	リ・メイクヨガ	日曜日	9:30 ～10:30	10月11日 ～ 12月13日 （9回）		40人	4,500円	
体操	ジャズ体操	火曜日	10:00～11:00	10月13日 ～ 12月22日 （9回）		30人	4,500円	
	アロマストレッチ	水曜日	11:15～12:15	10月14日 ～ 12月23日 （10回）		40人	5,000円	
	スローエクササイズ	水曜日	12:45～13:45	10月14日 ～ 12月23日 （10回）		36人	5,000円	☆
	ストレッチ＆コアトレーニング	金曜日	11:15～12:15	10月16日 ～ 12月18日 （10回）		36人	5,000円	◆
	ピラティス①	木曜日	10:00～11:00	10月15日 ～ 12月17日 （10回）		40人	5,000円	
	ピラティス②	金曜日	15:00～16:00	10月16日 ～ 12月18日 （10回）		40人	5,000円	
	健康体操	金曜日	12:30～13:30	10月16日 ～ 12月18日 （10回）		36人	5,000円	
	さわやか体操	月曜日	13:45～14:45	10月19日 ～ 12月21日 （9回）	おおむね50歳以上	36人	4,500円	
	高齢者軽トレーニング	火曜日	11:15～12:15	10月13日 ～ 12月22日 （9回）	60歳以上	36人	4,500円	

五月山体育館 第3期 アリーナ・スタジオ教室のご案内

受付場所・時間　1Fジムフロントにて平日9:00～20:00/日祝9:00～18:00

申し込み方法　**≪◆印が記載されている教室は仮申し込みが必要です≫**
9月2日(水)～9月8日(火) の期間に仮申し込みをしてください。
9月12日(土) AM10:00より抽選結果は、ホームページ及び1階多目的室前で確認できます。
当選した方は、**9月18日(金)** までに受講料を添えて、本申し込みをしてください。

その他注意事項　9月18日(金) までに本申し込みされなかった方は、キャンセルとさせて頂きます。
キャンセルが発生した場合、キャンセル待ち1番の方より電話連絡します。
同種教室の重複申し込みはできません。

☆印が記載されている教室は　**9月19日(土)より**　随時申込できます。

お問い合わせ先　(072)750－2430　五月山体育館

五月山体育館　アリーナ・スタジオ教室スケジュール　　２０２６年度３期（２０２６年１０月～１２月）

曜日	日曜日	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
場所	スタジオ	スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ
9:00					9:00 成人バドミントン④		9:15 卓球初級						9:00 成人バドミントン③
9:30	9:30 リ・メイクヨガ			10:00 ジャズ体操		10:00 エアロ＆ストレッチ②		10:00 ピラティス①		10:00 ZUMBA②		10:00 ヨガ②	
10:00		10:00 カロリーバーナー											
10:30	10:45 エアロ＆ストレッチ①				11:00		11:00						
11:00		11:15 ヨガ①		11:15 高齢者軽トレーニング	成人バドミントン①	11:15 アロマストレッチ	卓球中級	11:15 フラダンス		11:15 ストレッチ＆コアトレーニング		11:15 ヨガ③	11:15 小学生バドミントン 小学高学年
11:30													
12:00		12:30 ZUMBA①		12:30 パワーヨガ①		12:45 スローエクササイズ				12:30 健康体操			
12:30					13:30		13:30						
13:00		13:45 さわやか体操		13:45 発声＆チェアヨガ	成人バドミントン②	13:50 コンディショニングエアロ	卓球上級			13:45 リラックスヨガ②			
13:30													
14:00													
14:30													
15:00				15:00 はじめてのエアロ		15:00 リラックスヨガ①				15:00 ピラティス②			
15:30					16:00		16:00						
16:00				フットサル低学年①1～3年生	16:30 エヴェッサバスケット①1～3年生		フットサル低学年②1～3年生		16:30 バレーボール①1～3年生※休講				
16:30				17:00 フットサル高学年①4～6年生			17:00 フットサル高学年②4～6年生						
17:00					17:40 エヴェッサバスケット②4～6年生				17:45 バレーボール②4～6年生				
17:30													
18:00					19:20 エヴェッサバスケット③中高生			19:30 パワーヨガ②	19:20 バレーボール③中学生男女	19:15 ヒーリングヨガ			
18:30													

スタジオ　スポーツ教室

教室名	内容
フラダンス	ハワイアンミュージックに合わせて踊ります。 ゆっくり体を動かしたい方にお勧めです。
カロリーバーナー	エアロビクスダンスの基本的な動きを練習します。 音楽に合わせ楽しく脂肪燃焼。体力向上にもお勧めです。
はじめてのエアロ	音楽に合わせて楽しくリズムよく身体を動かす、初心者でも気軽に参加できるエアロビクスのクラスです
エアロ＆ストレッチ①②	エアロビクスとストレッチの相乗効果で体力向上、維持、全身の柔軟性アップを目指します。運動不足、ストレス解消にも効果があります。
ZUMBA①②	エアロビクスとストレッチの相乗効果で体力向上、維持、全身の柔軟性アップを目指します。運動不足、ストレス解消にも効果があります。
コンディショニングエアロ	エアロビクスにより心肺機能の向上・脂肪燃焼を図り、筋トレやストレッチにより全身のコンディションを整えていきます。
高齢者軽トレーニング	軽い負荷の運動で体力・筋力低下を予防します。 転倒による怪我の予防にも役立ちます。
さわやか体操	音楽に合わせて体操やストレッチの運動を行い健康の維持増進を図ります。中高年の方にお勧めです。
ジャズ体操	ジャズ音楽の軽快なリズムに合わせて、楽しく体を動かし体力の維持増進を図ります。激しい動きが苦手という方にお勧めです。
ピラティス①②	呼吸に合わせて体幹を鍛え、姿勢を整えながら、引き締め効果、柔軟性や筋力アップも目指せるクラスです。
ストレッチ＆コアトレーニング	ストレッチの効果で血流がよくなり末端の冷え改善や代謝を向上させます。また体幹（コア）を鍛えることで、腰痛予防や体型維持などにも効果的です。
アロマストレッチ	心地よい香りと音楽でα波を引き出し心身をリラックスさせます。ストレス解消に効果的です。
スローエクササイズ	呼吸法やストレッチ、筋力補強運動を組み合わせたゆっくりした運動で、無理なく健康の維持増進を図ります。
健康体操	音楽に合わせて簡単なステップで体力向上し、リンパ・ツボを刺激して身体を芯から温めるエクササイズを行います。健康維持・良質な睡眠にも役立ちます。
リラックスヨガ①②	ゆっくりとした呼吸と無理のないポーズでリラクゼーションを図り、ヨガが初めてという方でも安心して参加して頂けます。
ヨガ①～③	ヨガの基本（体操・呼吸・瞑想）で心身の調整や安定を図ります。肩こりや便秘の解消にも効果的です。
リ・メイクヨガ	筋肉にアプローチする動きを取り入れることにより体幹コア（からだの内側）を再構築（Re-ｍａｋｅ）していきます。
パワーヨガ①②	呼吸法や独特なポーズを取り入れ、心と身体のバランスを整えます。深層筋強化（インナーマッスル）にも効果的な運動です。
発声＆チェアヨガ	チェアヨガで優しく身体を整えます。発声は滑舌練習、早口言葉など腹式呼吸を使いながらお腹から声を出します。喉も鍛えてハリのある声を目指します。
ヒーリングヨガ	深い呼吸で体内のめぐりを活性化し、寝ころびや座った姿勢を中心にゆったりと心身の緊張をほぐしていきます。睡眠の質の向上を目指します。

アリーナ　スポーツ教室

教室名	内容	レベル
フットサル高学年①②	Jリーガーが正確なドリブル・トラップの練習、ゲームでのチームワーク、組織的プレーの習得を目指すと共に礼儀・マナーも身につけます。	
フットサル低学年①②	Jリーガーがボールをあつかう基本技術を指導します。挨拶する・ルールを守る・相手を思いやる気持ちの大切さなどを育てます。	
卓球　初級	基本技術の習得を目指します。また、ゲームを通して体力や動体視力、反射神経の向上を図ります。	通年
卓球　中級	レベルアップを目指し、正確なサーブ・レシーブ・ツッツキの練習をします。また、ゲームを通して技術向上を図ります。	通年
卓球　上級	正確なドライブ・スマッシュ・ブロックの練習、（色々な打ち方やフットワーク）を練習します。またゲームを通して技術向上を図ります。	通年
成人バドミントン①～④	基本技術（色々な打ち方やフットワーク）を習得し、ゲームを通して技術力アップを図ります。	通年
小学生バドミントン	シャトルに慣れ、色々な打ち方を習得。お友達と打ち合いが出来るようになることを目指します。	通年
エヴェッサバスケットボール①～③	ドリブル・パス・シュートなどバスケットボールの基礎的な技術の習得や、試合形式の練習によりチームプレイを身に付け、体力・技術向上を目指します。	通年
ジュニアバレーボール①～③	バレーボールの基本から応用(トス・レシーブ・アタック)の練習します。またゲームを通して技術向上を図ります。	通年