令和8年度 第4期エンジョイ教室日程一覧

- 継続募集 11月13日（金）～ 11月26日（木） ※継続者は事務所まで継続希望をご申告ください。
- 新規募集 11月27日（金）～ 12月10日（木）
- 開催決定 12月11日（金） ※10名以下の場合、教室開催を見合わせる場合がございます。
- 振込期間 開催決定後　～　12月25日（金） ※お申込が10人以上になった際、開催決定日を待たずにお振込みが可能です。

※開催確定後も受付可能です。皆さまのご参加をお待ちしております★
※令和８年度１月５日～３月８日までボイラー工事に伴いプールが使用できないため、水の教室は開講いたしません。
令和９年度第１期（４月～６月）の水の教室については、第３期を受講頂いた皆様に優先的に継続のご案内をいたします。

教室名	参加料金	日程		詳細	定員
エンジョイフィットネス（陸の教室）					
脂肪燃焼ヨガ 火曜日 10:00～11:00	¥7,200	1月 5・19・26 2月 2・9・16・23 3月 2・9	全9回	代謝ＵＰ！お腹まわりを中心に行います。少し運動量が多くなりますが、痩せやすい健康的な身体づくりを目指す方におすすめです。 講師：フィジカルヨガ普及協会　認定指導員　静岡県ヨガ連盟指導員	24名
HIP HOP 初級 火曜日 19:00～20:00	一般￥7,200 高校生以下 ￥5,900	1月 5・19・26 2月 2・9・16・23 3月 2・9	全9回	初めてダンスを踊る方でも、カッコよく踊れるように基礎から丁寧に教えます！一緒に楽しみましょう！ 対象年齢：小学一年生から参加OK！親子での参加も大歓迎！ 講師：RiNa　（ニューイヤーズイブ・ダンスコンテスト　優勝）	18名
体幹トレーニング 火曜日 19:00～20:00	一般￥7,200 高校生以下 ￥5,900	1月 5・19・26 2月 2・9・16・23 3月 2・9	全9回	どんなスポーツにおいても効率よく自身の運動能力を高めるために体幹を鍛えてみませんか？大切だとされている体幹（インナーマッスル）を鍛えるトレーニングです。 講師：青嶋（スポーツトレーナー）	24名
ビューティヨガA ヨガA　水曜日　10:00～11:00 **ビューティヨガB** ヨガB　水曜日　11:10～12:10	¥8,800	1月 6・13・20・27 2月 3・10・17・24 3月 3・10・17	全11回	滞りやすいリンパをポーズで刺激し、血流を促進＆整えます。美容効果と健康増進に効果があります。※ヨガＡとヨガＢは同一内容です。 講師：フィジカルヨガ普及協会　認定指導員　静岡県ヨガ連盟指導員	24名
柔軟ヨガA ヨガA　水曜日　18:20～19:20 **柔軟ヨガB** ヨガB　水曜日　19:25～20:25	一般￥8,800 高校生以下 ￥7,200 （残1名）	1月 6・13・20・27 2月 3・10・17・24 3月 3・10・17	全11回	柔軟性を高め、筋肉や腱をほぐすことで関節への負担が減り、肩こり・腰痛改善につながります。 身体の硬い人や初めてヨガに挑戦したい人におすすめです。 講師：フィジカルヨガ普及協会　認定指導員　静岡県ヨガ連盟指導員	24名
卓　球 金曜日 13:15～14:45	¥8,800	1月 8・15・22・29 2月 5・12・19・26 3月 5・12・19	全11回	初心者大歓迎！ ラケットの打ち方から基礎的な打ち方（サーブ、レシーブ、スマッシュ等）まで丁寧に指導します。 講師：鈴木　（卓球公認コーチ）	16名
ストレッチレッスン 金曜日 19:00～20:00	一般￥8,800 高校生以下 ￥7,200	1月 8・15・22・29 2月 5・12・19・26 3月 5・12・19	全11回	肩こり、腰痛、骨盤・姿勢改善など身体のコンディショニングを整えるレッスンです。身体の調子を高めたい方はぜひ！ 講師：青嶋（スポーツトレーナー）	24名
骨盤修正ヨガ 土曜日 14:00～15:00	一般￥8,000 高校生以下 ￥6,500	1月 9・16・23・30 2月 6・13・20・27 3月 6・13	全10回	骨盤の周りの凝り固まった筋肉を無理なくほぐし、骨盤の矯正に繋げます。左右のバランスを整えることで美しい姿勢を目指します！ 講師：フィジカルヨガ普及協会　認定指導員　静岡県ヨガ連盟指導員	24名

●スポーツ教室に参加するうえで健康上問題のない方であれば、どなたでもお申込みいただけます。
●水の教室は各教室参加条件がございます。詳細を確認ください。

●申込みは先着順とし、定員になり次第締め切ります。なお、申込み受付は窓口と電話（新規の方は窓口のみ）とさせていただきます。
●参加料金は振込み期間内でお支払いいただきます。また、教室の参加不参加にかかわらず一度お支払いいただいた参加料金は一切お返しできません。

●開催決定日をもって申込み人数が１０名以下の場合、教室開講を見合わせる場合がございます。
●スポーツ安全保険に加入していただく必要があります。
高校生以上64歳以下2,000円（令和8年度より変更）、中学生以下800円、65歳以上1,200円《対象期間：令和8年4月～令和9年3月》
●教室参加日の2日前までにお申込みください。（土日祝、休館日を除く）振込が確認できましたら教室参加とさせて頂きます。
●申込みはご本人、もしくはご家族の方のみとさせていただきます。
●天災などで休講する場合、予備日として１日設けている場合がございます。原則、最終回の翌週に設定していますのでご承知ください。