

令和8年度アルペンスポーツクラブプログラム一覧

募集人数
 ○余裕あり
 △若干名
 ×キャンセル待ち

No	教室名	内容	対象	曜日	時間	開催回数	募集人数	受講料
1	キッズダンス	ヒット曲に合わせて、楽しく踊ります	小学2～6年生	土	14:00～15:00	年36回	○	月2,400円
2	少年少女野球教室	野球を楽しみながら基礎を習得します	小学1・2年生	日	9:30～11:00	年36回	○	月2,400円
3			小学3・4年生	日	11:15～12:45	年36回	○	月2,400円
4	エンジョイシエイプ	簡単なエアロビクスと心身を整えるヨガを毎週交互に行います	一般	月	10:00～11:00	年36回	△	月2,400円
5	かんたんヨガ	体をしっかりほぐし歪みを取り、簡単なポーズで心身を和らげます	一般	月	19:30～20:30	年36回	△	月2,400円
6	やさしいパワーヨガ	呼吸に合わせて動き代謝を高め、心身共に美しいスタイルをつくります	一般	火	19:00～20:00	年36回	△	月2,400円
7	ソフトエアロビックダンス	誰にでも出来る、やさしいダンスとストレッチ体操です	一般	水	10:00～11:30	年36回	○	月2,400円
8	リフレッシュピラティス(水)	インナーマッスルを鍛え、しなやかな体を目指します	一般	水	13:30～14:30	年36回	○	月2,400円
9	ピロキシング	ボクシング、ピラティス、ダンスを組み合わせた、高エネルギーのインターバルトレーニングです	一般	水	19:30～20:30	年36回	△	月2,400円
10	太極拳	力を抜いて緩やかに動き、強く、しなやかな体をつくります	一般	木	10:00～11:30	年36回	△	月2,400円
11	エアロ&コンディショニング	音楽に合わせて体を動かし、体の歪みを改善します	一般	木	19:30～20:30	年36回	△	月2,400円
12	やわやわビクス	リズムに合わせて全身をほぐし、マットを使って体を整えます	一般	金	9:30～10:30	年36回	○	月2,400円
13	リフレッシュピラティス(金)	インナーマッスルを鍛え、しなやかな体を目指します	一般	金	13:30～14:30	年36回	△	月2,400円
14	ボクシングスリム	リズムカルにステップを踏みながら、パンチを繰り出す全身エクササイズです	一般	金	19:30～20:30	年36回	△	月2,400円
15	リラックスヨガ A	初心者でも安心。朝一のヨガでリラックスし、心身を整えます	一般	土	9:30～10:30	年36回	△	月2,400円
16	リラックスヨガ B	初心者でも安心。朝のヨガでリラックスし、心身を整えます	一般	土	10:45～11:45	年36回	○	月2,400円