

令和8年度スポールおおやま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	たのしいキッズスポーツ	楽しく運動し、基礎運動能力を養う	年中・年長	土	9:30~10:20	年36回	○	月1,800円
2	がんばるキッズスポーツ	いろいろな運動を通し、基礎運動能力を養う	小学1~3年生	土	10:40~11:40	年36回	○	月1,800円
3	ソフトエアロ&ヨガ	簡単な有酸素運動とヨガで柔軟なからだと心をつくります。	一般	火	9:40~10:40	年36回	△	月1,800円
4	整うヨガ	ヨガの深いリラクゼーションと共に心身のバランスを整えます。	一般	火	19:30~20:30	年36回	△	月1,800円
5	トランポビクス(水)	ミニトランポビクスを使って有酸素運動を行います。	一般	水	19:30~20:30	年36回	○	月1,800円
6	メンテナンスヨガ	呼吸とからだを連動させ、全身の調子を整えます。	一般	木	19:30~20:30	年36回	△	月1,800円
7	やさしいヨガ	呼吸を意識し、リラックスしながらヨガを楽しみます。	一般	金	13:00~14:00	年36回	○	月1,800円
8	金曜太極拳	初心者向けのやさしい太極拳を基本から学びます。	一般	金	19:15~20:45	年36回	○	月1,800円
9	トランポビクス(土)	ミニトランポビクスを使って有酸素運動を行います。	一般	土	9:50~10:50	年36回	△	月1,800円
10	はじめての太極拳	初心者向けのやさしい太極拳を基本から学びます。	一般	土	13:30~15:00	年36回	△	月1,800円
11	バランスボールエクササイズ	体幹を鍛え、身体のバランスを整えます。	一般	土	13:40~14:40	年36回	○	月1,800円
12	エアロビクス&ピラティス	有酸素運動とコアの筋肉を鍛えます。	一般	土	19:20~20:30	年36回	△	月1,800円
13	いきいきストレッチ体操	ストレッチで体をほぐし、ボールなどを使って運動します	50歳以上	木	14:00~15:00	年36回	○	月1,800円
14	遊悠元気塾	簡単な運動で心とからだを元気にします。	おおむね60歳以上	金	9:40~11:00	年36回	×	月1,800円