

# コスモスアリーナふきあげ 2026年4月～6月 スポーツ教室開催のご案内

NO	教室名	内容	担当 指導員	日程			曜日	開催時間	参加費 (1回)	対象	会場	定員
				4月	5月	6月						
①	マット・ピラティス	筋肉のバランスを整え柔軟性の向上、姿勢の改善をしていきます。	村井	6・13・20・27	⑪・25	1・8・15・22・29	月	10:00～11:00	700円	16歳以上	会議室 (柔道場)	18名
②	マット・ピラティス							11:15～12:15			会議室 (柔道場)	
③	ナイト・ピラティス							式田			6・13・20・27	
④	ウォームアップヨガ	ヨガの呼吸でリラックスして、簡単なヨガのポーズで身体をめざめさせていきます。	小堀	①・8・15・22	13・20・27	3・10・17・24	水	10:00～11:00	700円	16歳以上	会議室 (柔道場)	16名
⑤	まんなかアップヨガ	中級者向のヨガ教室です。体幹を意識して代謝をアップさせていきます。						11:15～12:15			700円	
NEW ⑥	～haru～ヨガ教室 骨盤ストレッチクラ	ヨガの要素を取り入れて呼吸に合わせて動きます。骨盤に特化しさらに全身に効くストレッチを行います。	～haru～	①・⑧・15・22	13・20・27	3・10・17・24	水	13:10～14:10	700円	16歳以上	講習室	12名
NEW ⑦	～haru～ヨガ教室 ホイールクラス	ホイールという道具を使って行います。姿勢改善、猫背・巻肩改善に効果的で、リラックス効果も期待できます！						※1、8は無料体験となります。			14:15～15:15	
⑧	かんたんリズム	音楽に合わせて楽しく有酸素運動と筋トレを行います。	中村	1・8・15・22	13・20・27	3・10・17・24	水	14:00～14:50	500円	16歳以上	会議室	16名
⑨	キックボクシング ビギナー	ストレッチから始まりボクシングの動きで体の動かし方を知り体づくりをしていきます。	岡田	1・8・15・22・29	13・20・27	3・10・17・24	水	18:30～19:30	700円	16歳以上	講習室	12名
⑩								19:40～20:40			700円	
⑪	アロマヨガ	アロマの香りに包まれながらヨガを行います。自然と呼吸が深まり身体の緊張がほぐれ心身共にリラックスできます。	島崎	1・8・15・22	20・27	3・10・17・24	水	19:00～20:00	700円	16歳以上	会議室	16名
⑫	シニアパワーアップⅠ	歩行動作の改善や柔軟体操、たのしく筋力トレーニング等を行います。	小高	9・16・23	7・14・21	4・11・18・25	木	9:30～10:30	500円	60歳以上	柔道場 (アリーナ)	20名
⑬	シニアパワーアップⅡ							11:00～12:00			500円	
NEW ⑭	タヒチアンダンス	踊りながら体幹・インナーマッスルを鍛えましょう！	森	2・9・16・23・30	7・21	4・11・18・25	木	13:00～14:00	700円	16歳以上	会議室 (講習室)	16名
⑮	癒しのヨガ	さまざまなポーズと呼吸で自律神経を調整しリラックスを高めます。少しずつ体幹を強くして代謝アップさせていきます。	小堀	2・9・16・23・30	7・14・21・28	4・11・18・25	木	19:00～20:15	700円	16歳以上	会議室 (柔道場)	16名
⑯	いつでもどこでも イスヨガ	心身のバランスを整えるヨガのポーズと呼吸法が実施できるよう行っていきます。	工藤	10・17・24	1・15・22	5・12・19	金	10:00～11:00	700円	16歳以上	会議室	18名
⑰	リセットプログラム	ストレッチ中心にヨガや体幹トレーニングで身体の張りにアプローチ！日々の疲れをリセットして週末をスッキリ過ごしましょう	原口	10・24	22	12・26	金	19:00～20:00	700円	16歳以上	講習室	10名

申込み：継続の方 教室受付時に継続希望について確認します。

※①②③④⑤ ○の日程は柔道場となります。

新規の方 随時受付（空き状況の確認をしてください。） 各教室先着順。定員になり次第締め切り。 ※NEW教室があります。

持ち物：動きやすい服装・タオル・ヨガマット・室内履き（⑧⑨⑩⑬）

その他：1.参加の際は、良好な健康状態で参加してください。健康に不安のある方は、医師と相談の上お申し込みください。

2.格技場はエアコンがありません。体調等考慮しお申込み・ご参加ください。 3.事前申し込みがない場合、少ない場合等は開催を中止する場合があります。

4.荒天時や感染症予防対策として中止となる場合があります。 5.欠席の場合は1時間前までに必ずご連絡ください。

問合せ：コスモスアリーナふきあげ 048-548-3112 受付窓口（火曜休館・受付時間9時～20時）

指定管理者：シンコースポーツ株式会社

