

1週間前より
オンライン予約受付
定員に達していない場合、当日受付可です



秋のワンコインレッスン

※フィットネス教室には施設料金が含まれておりませんので、ロッカールームをご利用になりたい方は、アリーナ料金100円を別途総合受付でお支払いください。※天候等により休講となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

楽しい水泳教室🌸

健康維持のために泳ぎませんが14種目が泳げるよう指導します。メニューは週替わりで行います。詳しくはラピカオンラインストアをご覧ください。

日程/10月5・19 11月2・16
12月7・14・21

場所/水の広場 時間/11:00-12:00
講師/星野裕美
定員/12名



レベルアップ水泳教室🔥

50mクロール・バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎで25m泳げる方を対象。100m個人メドレーが上手に泳げるよう指導と泳ぎ込みをします。

日程/10月6・20 11月10・17
12月8・15・22

場所/水の広場 時間/11:30-12:30
講師/星野裕美 定員/12名



体幹トレーニング★★🔥👤

体の中心部(体幹)を意識しながら運動し、体のバランスを整えましょう。後半はストレッチも行います。

日程/👤10月13・27 11月10 12月1・8・15
👤10月3・10・17・31 11月14・21・28 12月5・12・19・26

場所/文化ホール
時間/👤11:00-12:00 👤10:00-11:00
講師/今井礼子
定員/各曜30名



ワンコインピラティス👤

身体の上台となる背骨にアプローチし、身体全体の柔軟性や適切なバランスを取り戻します。

日程/10月9・16・23・30 11月13・20・27 12月4・11・18
場所/第1・2学習室 時間/19:30-20:30
講師/高木愛 定員/15名



ワークアウトピラティス(美尻・美脚)👤

年齢や生活習慣でたるみがちなお尻とむくみや形の気になる脚にフォーカスしたピラティスを行います。

日程/10月3・17・31 11月14・28 12月12・26
場所/第1・2学習室 時間/14:00-14:50
講師/高木愛 定員/15名



週末リセットピラティス👤

日頃の疲れが溜まった心と身体をマインドフルなピラティスエクササイズでリフレッシュします。

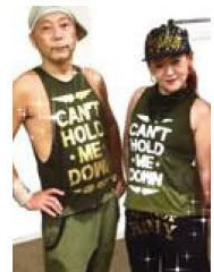
日程/10月3・17・31 11月14・28 12月12・26
場所/第1・2学習室 時間/15:00-15:50
講師/高木愛 定員/15名

ZUMBA®★★★👤

自分のペースでラテンのリズムに合わせて楽しくフィットネス! 初めての方でも楽しめます!

日程/10月3・10・17・24・31 11月14・21・28
12月5・12・19・26

場所/文化ホール
時間/19:30-20:30
講師/SATO&TAKA
定員/30名



ラピカ教室 申込方法

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ラピカ窓口での受付は行いません。

申込
開始日

9月18日(金) 一般教室
9月19日(土) 児童教室
AM9:00より
オンライン・電話 同時受付

オンライン申込

「ラピカ」ホームページへ

電話申込

TEL.0257-20-3100

【オンライン申込のお支払いについて】

「クレジットカード」「コンビニ決済」「銀行振込」「携帯キャリア決済」「楽天ペイ」「AmazonPay」「現金」などをご利用いただけます。「現金」「ラピカカードのチャージ」「各種電子マネー」でのお支払いをご希望の方は「代金引換」をご選択いただきラピカ総合受付にてお支払いください。お支払いは受講初日でも可能です。

【電話申込のお支払いについて】

ラピカ総合受付にてお支払いください。「現金」「ラピカカードのチャージ」「クレジットカード」「各種電子マネー」などをご利用いただけます。お支払いは受講初日でも可能です。
※電話受付は繋がりにくい場合がございますのでラピカオンラインストアをおすすめいたします。
※ラピカカードをお持ちでないお客様は事前にラピカカードを作成してください。
※お申し込み後の変更・返金はいたしません。

教室の日程等
詳細は
オンラインストアから
ご確認ください。

