

春のポイント10倍キャンペーン

対象 令和8年2月3日(火)～4月30日(木)にお申込みいただいた方
上記期間中、100円につき10ポイント進呈!!!
※ポイントの使用はクレジットカード決済のみ

2026 令和8年度 Spring

スポーツ教室 & イベント

参加者大募集! Let's Start!

おすすめ 新教室 / New recommend /

水 はじめての弓道教室

はじめて弓道を行う初心者向けの教室です。六段以上の段位を有する高段者が指導を行います。興味のある方、是非ご参加ください。

対象 一般(10名)
時間 10:00～11:30
日程 4/15～6/10(全7回)
受講料 5,950円



水 大人のダンスサイズ

音楽に合わせて簡単なステップや振り付けを組み合わせながら踊り、体力作りとシェイプアップをしていくダンス&フィットネスとなっております。

対象 一般(40名)
時間 11:10～12:00
日程 4/8～6/10(全8回)
受講料 6,800円



フィットネス / Fitness /

自分に合ったスタイルで楽しく健康づくり!

月 シェイプアップエアロ

初級レベルのエアロビクスです。運動不足の解消や代謝アップ、筋力強化を目指す人におすすめです。

対象 一般(40名)
時間 11:10～12:00
日程 4/6～6/29(全10回)
受講料 8,500円



申込期間 3/16～4/5 先着

火 バランスコーディネーション

筋力や骨格、自律神経のバランスを整えることを目的に、簡単なストレッチや筋力トレーニング、関節ほぐしなどを行います。

対象 一般(40名)
時間 13:20～14:10
日程 4/7～6/30(全10回)
受講料 8,500円



申込期間 3/17～4/6 先着

水 格闘シェイプ

パンチやキックの動作を行いシェイプアップしていきます。アクティブに動きたい方におすすめです。

対象 一般(40名)
時間 10:00～10:50
日程 4/8～6/10(全8回)
受講料 6,800円



申込期間 3/18～4/7 先着

金 ZUMBA

サルサ、メレンゲ、クンビア、レゲトンなどのラテンの曲を中心に音楽を楽しみながら体を動かします。

対象 一般(40名)
時間 14:30～15:20
日程 4/10～7/3(全11回)
受講料 9,350円



申込期間 3/20～4/9 先着

土 ZUMBA

ダンスやエアロビクスの動きをラテン系の音楽を中心に行なっていくフィットネスプログラムです。

対象 一般(40名)
時間 15:00～15:50
日程 4/11～7/11(全11回)
受講料 9,350円



申込期間 3/21～4/10 先着

土 バレトン

バレエ・フィットネス・ヨガの3種目を組み合わせたプログラムです。代謝アップや脂肪燃焼、柔軟性の向上が期待できます。

対象 一般(40名)
時間 16:10～17:00
日程 4/11～7/11(全11回)
受講料 9,350円



申込期間 3/21～4/10 先着

ヨガ / Yoga /

呼吸と姿勢を整えてリフレッシュ!

月 ストレッチヨガ

自律神経のバランスを整えて心の平和を取り戻します。

対象 一般(40名)
時間 10:00～10:50
日程 4/6～6/29(全10回)
受講料 8,500円



申込期間 3/16～4/5 先着

火 産後ママのためのヨガ

産後の凝り固まった身体をほぐしながら弱った骨盤の筋肉を鍛えます。※お子様と一緒に受講可能です。

対象 一般女性(15名)
※生後3か月～2歳未満のお子様も1名まで参加可能
時間 10:30～11:20
日程 5/19～6/9(全4回)
受講料 4,000円



申込期間 4/28～5/12 先着

水 健康増進ヨガ

肩凝りや膝の痛みを解消! 幅広い年代の方に参加いただけるクラスです。

対象 一般(各40名)
時間 ① 9:30～11:00
② 11:20～12:50
日程 4/8～6/10(全8回)
受講料 各7,200円



申込期間 3/18～4/7 先着

木 リラックスヨガ

深い呼吸と共に身体を動かすことで関節・筋肉・心をほぐします。

対象 一般(40名)
時間 15:40～16:30
日程 4/9～6/25(全11回)
受講料 9,350円



申込期間 3/19～4/8 先着

土 ストレッチヨガ

ストレッチで十分に筋肉をほぐしながら、ヨガの特色である深い呼吸と共に関節にも働きかけていきます。

対象 一般(40名)
時間 10:30～11:20
日程 4/11～7/11(全11回)
受講料 9,350円



申込期間 3/21～4/10 先着

教室・イベントのお申込みは 会員登録が必要です!

お申込みはホームページ内のSPFプログラムサーチから

Registration methods: Free registration, Points accumulation, Online payment, QR code registration.



- システムへの登録方法
1 左のQRコードを読み込む
2 登録ページでメールアドレスを入力
3 本登録画面で登録情報を入力
4 ログインIDが発行され、本登録完了

登録完了後 オンラインでお申込み・お支払いが完了できます! WEB登録で500ポイント進呈!