

6f

スモールワールド

http://www.createls.co.jp/youji/youji_main

英語・知育・カルチャー

詳しくはお電話で

0465-24-0714

10月開校!!

こどものアトリエ
ぱびえ

4f

すべての運動は体操から!

神奈中スポーツクラブ

詳しくはお電話で

0465-23-0450

入会金 3,150円
登録料 2,000円 (初回)

今だけ
0円!

神奈中スポーツクラブスタジオクラス紹介

<div style="background-color: #f08080; padding: 5px; font-weight: bold;">リフレッシュシェイプ</div> <p style="font-size: 10px; color: white;">月曜日 9:40~10:40 (室内靴 ○)</p> <p style="font-size: 10px; color: white;">気持ちよくスリムを目指す 60分! 簡単なエアロビクスで楽しみながら脂肪燃焼を行い後半はヨガで気持ちよくストレッチができます。エアロビクスとヨガが合体!!</p> <div style="background-color: #00b0f0; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">一般会員 5,250円 館内会員 3,675円</div>	<div style="background-color: #f08080; padding: 5px; font-weight: bold;">健康体操</div> <p style="font-size: 10px; color: white;">月曜日 10:45~11:30 金曜日 10:30~11:15 (室内靴 ×)</p> <p style="font-size: 10px; color: white;">リラクゼーションの音楽を聴きながら全身の柔軟性を高める気持ちのいい 45分です。腰痛などの予防、改善にも最適。</p> <div style="background-color: #00b0f0; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">一般会員 4,200円 館内会員 2,625円</div>
<div style="background-color: #f08080; padding: 5px; font-weight: bold;">ヨガスタイルストレッチ</div> <p style="font-size: 10px; color: white;">火曜日 13:30~14:30 (室内靴 ×)</p> <p style="font-size: 10px; color: white;">ストレッチ感覚でヨガを体験。シェイプアップ効果も高く、心身ともにリラックスし、スローな時間を楽しみながら凹んだお腹を作りましょう。</p> <div style="background-color: #00b0f0; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">一般会員 5,250円 館内会員 3,675円</div>	<div style="background-color: #f08080; padding: 5px; font-weight: bold;">フラダンス</div> <p style="font-size: 10px; color: white;">火曜日 10:00~11:30 初級 11:30~13:00 中級 (室内靴 ×)</p> <p style="font-size: 10px; color: white;">リラックスした雰囲気ハワイを満喫!! 基本動作から入るので初心者も大歓迎。</p> <div style="background-color: #00b0f0; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">一般会員 6,350円 館内会員 4,725円</div>
<div style="background-color: #f08080; padding: 5px; font-weight: bold;">骨盤矯正体操</div> <p style="font-size: 10px; color: white;">火曜日 19:00~20:00 (室内靴 ×)</p> <p style="font-size: 10px; color: white;">ダイエットするなら、まず骨盤矯正!! 骨盤がゆがんでいると脂肪がつきやすくなります。この体操をすることで基礎代謝UP、メタボリック改善、自律神経のバランスをよくし理想の体型を作っていきます!</p> <div style="background-color: #00b0f0; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">一般会員 5,250円 館内会員 4,725円</div>	<div style="background-color: #f08080; padding: 5px; font-weight: bold;">いきいき体操</div> <p style="font-size: 10px; color: white;">木曜日 14:00~14:50 (室内靴 ×)</p> <p style="font-size: 10px; color: white;">椅子の上でのエアロビクス運動から始まり、転倒の原因とされる下半身の衰え、特に太ももの前、お尻の横、太ももの付け根を楽しくトレーニングしていきます。</p> <div style="background-color: #00b0f0; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">一般会員 5,250円 館内会員 3,675円</div>
<div style="background-color: #f08080; padding: 5px; font-weight: bold;">マットピラティス</div> <p style="font-size: 10px; color: white;">木曜日 15:00~16:00 (室内靴 ×)</p> <p style="font-size: 10px; color: white;">ハリウッド女優やセレブの間で大ブームのプログラム。ゆっくりとした動きで、身体の芯に焦点を絞って行うエクササイズでお腹周りをスッキリさせましょう。</p> <div style="background-color: #00b0f0; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">一般会員 5,250円 館内会員 3,675円</div>	<div style="background-color: #f08080; padding: 5px; font-weight: bold;">ファイティングエアロ</div> <p style="font-size: 10px; color: white;">水曜日 19:15~20:15 金曜日 11:30~12:30 (室内靴 ○)</p> <p style="font-size: 10px; color: white;">音楽に合わせて動きながらボクシングの基本動作(ジャブ、フック、ストレート、アッパー、キック)を行います。ストレス発散、脂肪燃焼に効果抜群!! 後半はストレッチでリラックス。</p> <div style="background-color: #00b0f0; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">一般会員 5,250円 館内会員 3,675円</div>
<div style="background-color: #f08080; padding: 5px; font-weight: bold;">新極真空手教室</div> <p style="font-size: 10px; color: white;">木曜日 16:30~17:30 年中~小学生 17:40~18:40 小学3年生以上</p> <p style="font-size: 10px; color: white;">空手を通して礼儀、勇気、精神力、他者への思いやりなどを学びます。肩ひじ張らず、お気軽にご参加ください(^o^)/</p> <div style="background-color: #00b0f0; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">一般会員 6,300円 館内会員 5,250円</div>	<div style="background-color: #f08080; padding: 5px; font-weight: bold;">ジュニアヒップホップ</div> <p style="font-size: 10px; color: white;">土曜日 17:30~18:30</p> <p style="font-size: 10px; color: white;">小学生対象、リズムにのる楽しさを存分に味わおう。</p> <div style="background-color: #00b0f0; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">一般会員 5,250円 館内会員 3,675円</div>

3f

神奈中 インドア テニス&ゴルフスクール小田原

詳しくはお電話で

0465-24-1530

ゴルフ

- ・一般コース
- ・ジュニアコース

テニス

- ・はじめてクラス・初級クラス・初中級クラス
- ・中級クラス・ゆうゆうクラス・ゲームクラス
- ・キンダークラス・J1クラス・J2クラス・J3クラス・JTP選抜

2f

広がってます。健康の輪、コミュニケーションの輪。

神奈中 スイミング 小田原校

詳しくはお電話で

0465-23-0450

子どもクラス

- ・ベビークラス・3才児クラス・幼児クラス
- ・小学生クラス・中高生クラス・こぼとクラス
- ・選手クラス・マタニティクラス

大人クラス

- ・一般クラス・婦人クラス・腰痛クラス
- ・成人健康クラス・ウォーキングクラス
- ・流水健康クラス・マスターズクラス

1f

駐車場

スポーツプラザ神奈中

🔍
エンジョイアイランド

検索

〒250-0011 小田原市栄町 4-12-12 スポーツプラザ神奈中

無料駐車場完備

冷暖房完備

www.createls.co.jp

アクセス JR 小田原駅から徒歩 7分