

■成人■ 2019年度「第2期(8月~11月)コース型教室」一覧表

★印のコースはお一人様1通しかお申込み出来ません。各コース60分(No.96~99は75分・No.405・406は150分)・全16回(▼全12回)です。※教室担当者は、変更になる場合がございます。

	コース名	No	曜日・時間	担当	定員	靴	内容			
体操トレーニング	シェイプ&ストレッチ	51	(水) 20:00	宮本	35名	○	ステップを使った有酸素運動と筋肉トレーニングで脂肪燃焼と筋力UPを目的としたクラスです。			
	モーニングストレッチ	52	(火) 9:30		25名		簡単なリズム体操で身体を温めて、筋肉トレーニングとストレッチを行います。			
	健康リズム体操	53	(火) 13:15	卯月	35名		エアロピクスの要素を取り入れた軽いリズム体操、日常生活に欠かせない筋肉トレーニングを行います。			
	はじめて健康体操	54	(木) 15:45		35名		歩く動作を中心とした簡単な動きの組み合わせの有酸素運動と、健康維持には欠かせない筋肉トレーニングを行います。			
	すっきり健康運動	55	(水) 10:45	河崎	誰でもできる簡単なストレッチ、エクササイズを行い身体の機能を改善していくクラスです。					
	転ばぬ先の健康体操	56	(金) 9:45	碓	筋肉、骨、関節などの障害を予防するための簡単な体操を行っていきます。生活習慣病予防や改善を目的としたクラスです。					
	★肩こり・腰痛解消教室	▼57	(月) 10:45	早川	各25名		×	肩こり・腰痛の原因や改善方法を説明しながらエクササイズを行います。		
		58	(木) 10:45							
	★筋肉トレーニング(初級)	59	(日) 9:15	長島	各25名		○	ダンベル・チューブ・マット等を利用した運動で、筋力アップ・シェイプアップ・体力向上を目指します。		
		60	(日) 10:25							
	身体メンテナンス	61	(木) 18:45	森田	各25名		×	身体の歪みをセルフマッサージ・ストレッチトレーニングで調整するクラスです。レッスン後の身体の変化を体感してください。		
	インナービューティー骨盤ケア	62	(木) 10:45	美宅				骨盤を中心に全身の歪みを解消し、姿勢を美しく整えるストレッチやエクササイズを行うクラスです。		
	ボクシングフィットネス	63	(土) 19:30	島田	45名		○	プロのボクシングジムのスタッフによる、シェイプアップや体力アップを目的としたクラスです。		
	グループパワー	64	(日) 13:20	yuka	35名			エキサイティングな音楽とインストラクションで、全身の筋力トレーニングを行います。細かいフォームチェックやテクニックなどもアドバイスしていきます。		
リフレッシュ	モナリザエクササイズ	71	(水) 14:30	山下	25名	×	肩こり、腰痛、膝痛に悩む方や筋力アップしたい方にオススメのレッスンです。簡単なセルフマッサージやエクササイズを行いながら身体の改善を行います。			
	美姿勢ストレッチ	72	(火) 19:00	山中	20名		マット、ボールを使ったエクササイズで骨盤の調整、インナーマッスルの強化を行っていくクラスです。美しい姿勢を手に入れたい方にオススメのレッスンです。			
	やさしい一楽庵太極拳	73	(水) 9:45	北村	40名		のびやかでゆっくりとした太極拳の動きで、心と体をリフレッシュします。			
	はじめて太極拳	74	(火) 10:45	阿部	35名		太極拳のゆっくりとした動きで運動機能を高めていきます。心身のリラックスにもつながります。(24式)			
	やさしい気功	▼75	(月) 9:30	仲里	40名		各25名	○	緩やかな動作でリラックス効果の高い簡単気功「香功」、60種類以上の病気に有効な医療気功「内養功」を行います。	
			76	(火) 13:15	児玉					
	★リフレッシュヨーガ		77	(火) 11:15	toco		各27名	×	初めてヨーガをする方や体が硬い方も安心して参加できるクラスです。呼吸と共にヨーガのポーズをゆっくりとすることで、緊張をほぐし、心身共にリフレッシュします。	
			78	(水) 9:15	美宅					
			79	(水) 19:50	葉袋					
			80	(木) 20:15	サリー					
			81	(金) 9:50	NATUKI					50名
			82	(金) 20:00	小松					各27名
			83	(土) 14:15	toco					
	アロマヨーガ	85	(木) 20:00	井口	各25名		季節に合わせたアロマを使います。ヨーガのポーズを行い、全身の血流の滞りを改善しながら、芳香浴も楽しめます。			
ピラティス	▼86	(月) 11:15	chelcy	各25名	○	骨盤・背骨の位置・姿勢を整えながら体幹部を強化します。筋肉を意識し、身体の内側から引き締めるクラスです。				
		87	(水) 12:00				井草			
		88	(水) 18:45				坂本			
		89	(木) 12:00				美宅			
骨盤調整ピラティス	▼90	(月) 20:00	石川	各25名	特に骨盤を意識したピラティスです。体幹部の強化、引き締め、姿勢改善に効果があります。					

	コース名	No	曜日・時間	担当	定員	靴	内容	
バレエ	はじめてクラシックバレエ	96	(火) 18:50	安大	各40名	バレエシューズ	バレエの基礎を丁寧に楽しく身につけます。十分なストレッチから始めるので体の硬い方や、全く初めての方も安心して参加できます。	
	クラシックバレエ(初級)	97	(金) 11:10	日野			バレエが初めての方でもOKです。身体のインナーを鍛えるストレッチからを行い、身体の芯を整えるバーレッスンと音楽に合わせてセンターレッスンも行います。	
		98	(土) 12:30				2年程度からの経験者対象。やや難しい動きも取り入れ、よりバレエらしくなります。期の後半は振り付けも少しずつ覚え1曲踊れるようにします。	
	クラシックバレエ(初中級)	99	(土) 16:45	安大			20名	
ダンス	はじめてフラダンス	▼100	(月) 15:45	田野岡	20名	×	未経験の方も大歓迎です!! ハワイアンミュージックに合わせて簡単なステップ、ハンドモーションの基礎を中心に行います。	
			101	(火) 19:50	大脇			22名
	ステップアップフラダンス	▼103	(月) 14:30	田野岡	各20名		○	フラダンスの経験がある方を対象としています。基礎を中心に難しいステップ・ハンドモーション・ハワイ語等を勉強しながらレッスン曲を覚えます。
			104	(火) 18:40				
	フィットネスフラダンス	105	(土) 16:00	村松	各20名		○	フラダンスの経験練習の中で、骨盤の動きを意識し、美しい踊りとシェイプアップを目指します。
	はじめてタップダンス	106	(水) 18:40	天野				
	フラメンコ入門	▼107	(月) 19:30	関	各20名		○	入門~中級者向け。タップシューズの購入が必要です。フラメンコの初心者対象のクラスです。基礎の姿勢、足の打ち方を学びます。
	フラメンコ初級	108	(木) 19:00	東				
	ベリーダンス	109	(金) 20:15	MAI	各21名		×	中東の古典舞踊であるベリーダンスの基本を習得する為のクラスです。初めての方や健康を目的にダンスを学びたい方も気軽に参加できます。
			110	(土) 14:00				
はじめてジャズダンス	▼111	(月) 20:45	永井風呼	各20名	○	ステージの多くはジャズダンス!! ウォーキング・リズム・回転・魅力的に踊るコツ等を基礎から練習して振付けへと繋がります。楽しく! カッコ良く! 魅力的に!		
はじめてHOUSE	112	(火) 20:30	Diego					
ポリウッドダンス	113	(水) 20:15	黒部	各20名	×	インドの古典舞踊、ジャズ、ヒップホップ等たくさんの要素や動きがミックスされたダンス。初めての方でも基本的な動きの練習から行うので安心して参加出来ます。担当者は、交代制です。		
ZUMBA	114	(木) 19:00	AKI				50名	○

ビギナーズラン(12回)	400	(日) 9:30	能城・スタッフ	25名	○	ランニングの基礎を学びます。ランニングが初めての方でも気軽に参加できるクラスです。
健康麻雀(12回)	405	(月) 15:00	日吉	各12名	×	賭けない・飲まない・吸わないをモットーにした、安全でどなたでも楽しめる麻雀です。脳トレを目的とし、手・指先の運動を行うことにより、脳の活性化を促します。
	406	(月) 19:00				
身体メンテナンス~誰でもできるエクササイズ~(12回)	407	(月) 12:30	渋谷	35名	×	セルフメンテナンスや道具を使って身体の調整を行っていきます。肩こり、腰痛、ひざ痛の予防にオススメのレッスンです。7階ホールで行います。
グループセンチジャー(16回)	408	(水) 9:30	Kugu	35名	×	ヨーガとピラティスを融合させ、体幹部の強化やバランス、柔軟性強化を目的としたレッスンです。

★40代からの健康塾(全14回)	A	(金) 13:15	宮本	各25名	○	生活習慣病の改善に取り組む40歳以上の方対象です。4ヶ月間14回の中でいろいろなコツをお伝えします。エアロピクスやダンベル体操など、いろいろな運動をご体験下さい。
	B	(土) 10:30	卯月			

コースNo.	受講料
40代からの健康塾(A・B)	各3,200円
57	各7,200円
75	各8,400円
51~56、58~62、86、90、407	各9,600円
63、71~74、76~84	各11,200円
100、103、107、111、400	各12,000円
64、85、87~89、408	各12,800円
96~99、101、102、104~106、108~110、112~114	各16,000円
405、406	各18,000円

★親子・子ども★ 2019年度「第2期(8月～11月)コース型教室」一覧表

★印のコースはお一人様1通しかお申込み出来ません。各コース60分・全16回(▼は全12回)です。※教室担当者は、変更になる場合がございます。

コース名	No	曜日・時間	担当	定員	靴	内容		
★ 親子ヨーガ (2ヶ月～1歳5ヶ月)	▼121	(月) 13:45	kimi	各 20組	×	産後の骨盤や骨格の歪みの調整、心身のバランスを整えるヨガと呼吸法、親子のコミュニケーションやスキンシップのためのポーズ、子供の健やかな発育に役立つベビーマッサージを行います。		
	122	(火) 10:00	渡邊					
	123	(木) 9:30	美宅					
★ 赤ちゃん親子・ママビューティー (1ヶ月半～11ヶ月)	124	(火) 13:10	上田			○	×	赤ちゃんには発達に即したママの抱っこによるバランス運動やママの手技による赤ちゃんへの筋膜リリース・触れあい、ママには産後の身体の回復や乳房ケアにも有効なエクササイズ・血流を促す有酸素運動を行います。
	125	(水) 13:10	武田					
	126	(木) 14:30	杉本					
★ ベビマレッツ・ママ美ボディ (1ヶ月半～12ヶ月)	127	(金) 11:50	上田			×	×	発達に即したママの手技による赤ちゃんへの筋膜リリースを含むストレッチ・愛着形成を促すコミュニケーション、産後ママに嬉しい乳房・手首・肩・腰・膝・骨盤回りのケア・筋膜リリースを含むボディバランスを整えるストレッチで強く、美しい身体をめざします。
	128	(水) 12:00	高柳					
★ NEW ベビマレッツ・産後ボディメイク (1ヶ月半～12ヶ月)	129	(金) 13:00	上田			×	×	赤ちゃんが喜ぶ、ママの手技による赤ちゃんへの筋膜リリースを含むストレッチ・愛着形成を促すコミュニケーション、産後ママに嬉しい乳房・手首・肩・腰・膝・骨盤回りのケア・筋膜リリース・ストレッチやボディメイク体操を含むボディバランスを整えるエクササイズで強く、美しい身体をめざします。
	130	(火) 12:00	杉本					
★ ママとベビーの フィットリミック (8ヶ月～1歳6ヶ月)	131	(水) 14:20	武田			○	×	言葉が始まる前のこの時期にターンテーキング(コミュニケーションの間合い)や姿勢反射をスムーズに促していきます。産後1年ごろのママの身体に嬉しい手首・肩・腰・膝・骨盤回りのケア・筋膜リリース・ストレッチやボディメイク体操を含むボディバランスを整えるエクササイズで強く、美しい身体をめざします。
	132	(木) 13:15	杉本					
	▼133	(月) 13:15	菊地					
★ 親子体操・ママ美ボディ (8カ月～1歳11ヶ月)	134	(木) 12:00	早川			×	×	発達に即したお子さんの知育・体育・社会性の豊かな育みへ働きかけます。子育て中ママには筋膜リリース・デドックスストレッチ・体幹トレーニングを行います。
	135	(金) 10:40	上田					
	136	(金) 9:30	上田					
★ 親子体操・ママ美ボディ (1～2歳6ヶ月)	137	(月) 12:00	菊地	○	×	歩行未済～歩行開始時期のお子さんへの運動の促しやママとの触れあいを通して豊かなコミュニケーションを育みます。マット運動・跳び箱・鉄棒・トランポリンなどにもチャレンジします。ママには育児に必要な体幹トレーニングやダンスなどで体力向上を行います。		
138	(水) 12:00	菊地						
★ NEW よちよち親子・元気家族 (1～2歳6ヶ月)	139	(月) 10:00	上田	各 40組	×	パパ・ママどちらからか参加できるクラス。発達に即したお子さんへの運動の促しを親子で取り組める体操やダンスで行い、豊かなコミュニケーションを育みます。跳び箱・鉄棒・トランポリンなどにもチャレンジします。パパ・ママのトレーニング要素もあります。		
ママダンスwithベビー (1～3歳11ヶ月)	140	(木) 12:00	上田					
★ わんぱく親子・体操名人 (2歳～5歳11ヶ月)	141	(火) 11:45	鈴木			○	×	手遊び歌や子どもが好きな歌でスキンシップを取り、親子でダンス！ママも踊って汗を流しましょう！ お子さんはマット運動・跳び箱・平均台・鉄棒にチャレンジ・親子でダンスを行うことで幼児期に適した身体と脳の発達と豊かな心を育みます。パパ、ママはトレーニングで体力アップ。言葉のキャッチボールも楽しめます。
	142	(水) 10:30	高柳					
	143	(土) 11:20	富樫					
	144	(日) 9:45	黄木堀口					
★ よちよち親子・元気パパ (1歳～3歳11ヶ月)	145	(土) 10:00	富樫			○	×	リズムに合わせて発達に即したお子さんへの運動の促しをパパと沢山触れ合いながら行います。パパは体力の維持向上に臨みます。
	146	(土) 11:45	上田					
★ わんぱく親子・元気パパ (3歳～7歳11ヶ月)	147	(土) 9:15	堀口			○	×	幼児期に適した運動(走る・跳ぶ・前転・ブリッチなど)をパパと一緒に遊びの中で行うことにより脳の発達と豊かな心を育みます。パパは体力の維持向上に臨みます。
	148	(土) 13:00	上田					
親子・元気ファミリー (1～3歳11ヶ月)	149	(日) 11:00	黄木堀口			○	×	パパ・ママどちらからか参加できるクラス。リズムに合わせて簡単な体操で発達に即したお子さんへの運動の促しを親子で取り組むことが出来ます。
親子・元気ファミリー (4～6歳11ヶ月)	150	(日) 12:10	田口					
親子で楽しく！フラダンス (3～12歳11ヶ月)	151	(土) 12:35	田口			×	×	未経験の方でも安心してご参加いただけるクラスです。基礎レッスンをしながら、楽しく踊ります。
英語でリミック(6ヶ月～1歳11ヶ月)	401	(金) 9:30	各 40組					
英語でリミック(2歳～3歳11ヶ月)	402	(金) 10:40						

コースNo.	受講料
156, 160, 163, 173, 174, 177, 178	各6,000円
121, 133, 137, 139	各7,200円
157～159, 161, 162, 164～172, 175, 176, 179～189	各8,000円
122～132, 134～136, 138, 140～151	各9,600円
403, 404	各12,000円
401, 402	各16,000円

コース名	No	曜日・時間	担当	定員	靴	内容
ヒヨコ (3歳～4歳11ヶ月)	▼156	(月) 14:30	武井 +スタッフ	20名	各 18名	ボール・ロープ・フラフープなど手具を使い、遊びながら運動能力の向上を図ります。跳び箱・鉄棒では基礎的な動作を行うクラスです。マット運動では、前転・後転・倒立前転・倒立ブリッチなどを行います。
	157	(火) 14:30	畑山 +スタッフ	各 18名		
	158	(木) 14:30	小出 +スタッフ			
	159	(金) 14:30	武井 +スタッフ			
★ ウサギ (5歳～6歳11ヶ月)	▼160	(月) 15:45	武井 +スタッフ	24名	×	ボール・ロープ・フラフープなど手具を使った運動を行います。マット運動では、前転・後転・倒立前転・倒立ブリッチなどを行い、体の使い方を学びます。とび箱・鉄棒では基礎的な動作を学びます。とび箱は開脚とび、鉄棒では逆上がり練習します。
	161	(火) 15:45	畑山 +スタッフ	18名		
	162	(金) 15:50	武井 +スタッフ	24名		
★ タイガー (小1～小3)	▼163	(月) 17:00	武井 +スタッフ	28名	各 18名	ボール・ロープ・フラフープなど手具を使った運動を行います。マット運動では、技の展開、連続技等を練習します。跳び箱・鉄棒では、基礎的な動作から様々な技の展開までを行い、ひとりて技が出来ることを目標とします。運動能力・体力向上を目指すクラスです。
	164	(木) 17:00	小出 +スタッフ			
★ パンダ(小1～小6)	165	(火) 17:00	畑山 +スタッフ	28名	各 28名	
	166	(金) 17:00	武井 +スタッフ			
★ キッズピート体操 (3歳5ヶ月～6歳11ヶ月)	167	(水) 15:40	上田・佐藤	30名	○	音楽に合わせて想像力をぐんぐん膨らませながらダンスやリズム体操を楽しみます。跳び箱・鉄棒・マット運動にもチャレンジします。
	168	(木) 15:40	佐藤	10名		
★ ジュニアピート運動塾 (小1～小6)	169	(水) 16:55	上田	各 20名	×	小学生に必要な基礎体力運動の能力を高めるプログラムです。ダンスやコーディネーショントレーニングもおこないます。
★ キッズ空手(新極真会) (4歳～小6)	170	(木) 16:00	入来	各 20名		
★ わんぱくサッカー (3歳～4歳11ヶ月)	▼403	(月) 14:30	井上	各 10名	○	サッカーの基礎を学びながら、「強く・明るく・楽しく」稽古を通して礼儀の基本や思いやりの心が自然に身に付きます。
	▼404	(月) 15:45				
★ キッズダンス～ポップ&キュート～ (4歳～8歳11ヶ月)	172	(木) 17:00	久木	各 18名	○	子どもの時期にしなやかな柔軟性を手に入れながらポップでキュートなダンスを踊ります。ボールやフラフープを使いながら楽しくウォーミングアップをした後、かわいいダンスや格好良いダンスにチャレンジします！ダンス(HIPHOP)の基礎を身につけて、格好良くダンス！ダンスが初めての方もより上手になりたい方も大歓迎です！ダンス(HIPHOP)の基礎から、少しレベルを上げた体の使い方練習します。一緒に楽しく踊りましょう！
	▼173	(月) 16:55	益子			
	▼174	(月) 18:10	西脇			
	175	(金) 17:45	西脇			
	176	(火) 16:30	上田			
	▼177	(月) 15:55	新條			
	▼178	(月) 17:10	新條			
	179	(水) 15:30	元治			
	180	(水) 16:45	元治			
	181	(金) 12:35	日野			
182	(金) 14:40	宇高				
183	(金) 15:50	宇高				
184	(金) 17:00	宇高				
185	(火) 15:45	安大				
186	(火) 17:00	安大				
187	(水) 15:40	安大				
188	(水) 16:55	安大				
189	(土) 15:20	平野				
189	(土) 15:20	平野				

2019年度「第2期(8月~11月)コース型教室」 スカッシュ・ゴルフコース全16回(※月曜12回)

	曜日	開始時間	コース名	No	担当	定員
スカッシュ★	月	10:00	初級	201	古家	各6名
		11:00	初中級	202		
		19:00	初級	203	未定	
		20:00	初心者	204		
		21:00	初級	205		
	火	10:00	初心者	206	石原	
		11:00	初級	207		
		12:00	初中級	208		
		13:00	初級	209	小林	
		14:00	初中級	210		
		15:00	中級	211		
		18:00	初中級	212		
		19:00	中級	213		
		20:00	初中級	214		
		21:00	中級	215		
	水	18:00	初級	216	未定	
		19:00	初心者	217		
		20:00	●初心者	218		
		21:00	初級	219		
	木	11:00	初級	220	小林	
		12:00	初中級	221		
		14:00	初級	222		
		15:00	初中級	223	未定	
		18:00		224		
		19:00	●初級	225		
		20:00		226		
		21:00	●初心者	227		
	金	10:00	初心者	228	金澤	
		11:00	初級	229		
12:00		初心者	230			
13:00		初級	231			
18:00		●初中級	232			
19:00		初級	233			
20:00		●初中級	234			
21:00		●上級	235			
土	10:00	初級	236	金澤		
	11:00	初心者	237			
	12:00	中級	238			
	13:00	初中級	239			
	15:00	初級	240			
	16:00	初心者	241			
	17:00	初中級	242			
日	10:00	初級	243	鳥羽		
	11:00	初中級	244			
	12:00	初心者	245			
	13:00	初中級	246			
	15:00	初級	247			
	16:00	初中級	248			

	曜日	開始時間	No	担当	定員
ゴルフ★	月	14:00	301	庄司	各10名
		16:00	※302		
		17:50	303		
		18:50	304		
		20:00	305		
		21:00	306		
	火	9:30	307	野地	
		10:30	308		
		11:30	309		
		13:00	310		
		14:00	311		
		16:00	312	広瀬	
		18:00	313		
		19:00	314		
		20:00	315		
		21:00	316		
	水	9:30	317	田中	
		10:30	318		
		13:00	319		
		14:00	320		
		16:00	321	庄司	
		17:50	322		
		18:50	323		
		20:00	324		
	21:00	325			
	木	9:30	※326	柴田	
		10:30	327		
		11:30	328		
		14:00	329		
		16:00	330	広瀬	
		18:00	331		
		19:00	332		
		20:00	333		
	21:00	334			
	金	9:30	335	野地	
10:30		336			
11:30		※337			
14:00		338			
15:00		339			
16:00		340	滝		
18:00		341			
19:00		342			
20:00		343			
21:00		344			
土	9:30	345	滝		
	10:30	346			
	11:30	347			
	12:30	348			
	14:30	349			
	15:30	350	庄司		
	16:30	351			
	18:00	352			
	19:00	353			
	20:00	354			
日	9:10	355	野地		
	10:10	356			
	11:10	357			
	12:40	358			
	13:40	359			

スカッシュコース名	対象者	内容
初心者	初めてスカッシュをする方。	基本的なルール、グリップの握り方、スイングの仕方、ボールの打ち方から、各ショット種類等を練習します。
初級	初心者からの継続者。 ストレート・ボースト・クロスがある程度打てる方。 又は、同内容のご経験のある方。	簡単なパターン練習やラリー練習、基本的なスカッシュの動きを行います。
初中級	初級からの継続者。 または基本ショットをコントロール出来る経験者。	ショットを組み合わせたパターン練習、ショットのコントロールと簡単な戦術習得をします。
中級	初中級クラスからの継続者。 大会出場(フレンドシップ)の経験者。	パターン練習とゲーム戦術の練習、スピードアップ、バックオール(後ろの壁)を使った練習をします。
上級	中級クラスからの継続者。 フレンドシップ及びオープン大会出場レベルの経験者。	パターン練習とゲーム戦術の練習、コントロールにスピードを加え、より実践的な戦術を覚えます。

●印はレベル変更があります。ご注意ください。

コースNo.	受講料
301~306	各12,000円
307~359	各16,000円
201~205	各14,400円
206~249	各19,200円

ゴルフコースNo.	対象者	内容
No. 301 ~ No. 359 (※を除いた)	初心者から上級者までレベル関係なし。	スイング等のフォーム練習を中心に、個々のレベルに合わせてレッスンを行います。 初心者の方でも安心して参加できます。
No. ※302 No. ※326 No. ※337	ゴルフに慣れてきた中上級向け	苦手なショットを中心に個々に合わせたレッスンを行います。 コースに出た際の悩みも解決します!

★ゴルフ・スカッシュのクラスは一次募集ではそれぞれお一人様1枠のみのご応募となります。
教室担当者は変更になる場合がございます。
予めご了承ください。