

# ■成人・スカッシュ・ゴルフ■ 2020年度「第2期(10月~12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.90~92は75分・No.405・406は150分)・全11~12回(▼11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	コース名	No	曜日・時間	担当	定員	靴	内容		
							コース名	No	曜日・時間	担当	定員	靴	内容		
シェイプ&ストレッチ	51	(水) 20:15	宮本	25名		ステップを使った有酸素運動と筋肉トレーニングを行います。脂肪燃焼と筋力UPを目的としたクラスです。	はじめてクラシックバレエ	▼90	(火) 18:50	宇高	各25名	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。			
モーニングストレッチ	▼52	(火) 9:30		12名		クラシックバレエ(初級)	91	(金) 11:15	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行い、身体の芯を整えるバレエ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。					
健康リズム体操	▼53	(火) 13:45	卯月	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。	クラシックバレエ(中級)	92	(土) 16:45	大島	各12名	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づつ覚え1曲踊れるようになります。			
★はじめて健康体操	54	(木) 15:30		25名		はじめてフラダンス	▼93	(火) 20:10	高橋			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。			
	55	(木) 17:00	河崎	各12名	○	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。	フラダンス	94	(金) 14:30	高橋	各12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。			
★いきいき健康体操	57	(金) 9:45				堀井	フラダンス	95	(月) 14:30	田野岡		どなたでも気軽にフラダンスを楽しめるクラスです。			
すっきり健康運動	56	(水) 11:00	早川	各12名	×	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ます。生活習慣病予防や改善を目的としたクラスです。	ステップアップフラダンス	▼96	(火) 18:40	大島	各12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。			
★肩こり・腰痛解消教室	59	(月) 11:00				60	(月) 12:30	61	(木) 11:00	62		(木) 12:30	97	(水) 18:40	98
★筋肉トレーニング(初級)	63	(日) 9:15	長島	各12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。	★はじめてタップダンス	99	(月) 19:30	関	各12名	入門~中級者向け。タップシューズの購入が必要です。			
	64	(日) 10:45				フラメンコ入門	100	(木) 19:00	東	フラメンコ初級		101	(土) 14:00	RADA	中東の古典舞踊であるペ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。
★身体メンテナンス	65	(木) 18:45	森田	各12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。	ペリーダンス	101	(土) 14:00	RADA	各12名	中東の古典舞踊であるペ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。			
インナービューティー骨盤ケア	67	(木) 11:00				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。	はじめてジャズダンス	102	(月) 20:45		永井風呼	ステップ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!カッコよく!魅力的に!		
ポクシングフィットネス	68	(土) 20:00	島田	25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。	月	10:00	初級	201	古家	各5名	各8名		
美姿勢ストレッチ	▼69	(火) 19:00	山中	12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。	11:05	初級	202	福岡	14:00			301	庄司
やさしい柔術太極拳	70	(水) 9:45	北村	各25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。	18:00	初級	203		石原	16:00	※302	野地	
やさしい氣功	71	(月) 9:30	仲里	12:10		初級	204	19:00	初級	205		17:55	303		
★リフレッシュヨガ	▼72	(火) 11:15	toco	各12名	○	初めてヨ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。	13:15	初級	210	小林	20:05	304	広瀬		
	▼73	(火) 12:45					15:25	中級	212		21:10	305			
	74	(水) 9:15	美宅	18:00	初級	213	19:00	中級	214	森本	21:10	306	速水		
	75	(水) 19:00	葉袋	19:00	中級	215	20:05	初級	217		9:30	307			
	76	(水) 20:30	NATUKI	25名	○	初めてヨ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。	20:05	初級	218	森本	10:35	308	庄司		
	77	(金) 9:45					11:05	初級	208		11:40	309			
	78	(金) 11:15	山田	各12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。	12:10	初級	209	小林	13:00	310	柴田		
	79	(金) 20:15					13:15	初級	210		14:05	311			
	80	(土) 14:15	toco	14:20	初級	211	16:00	312	井上	17:55	313	廣瀬			
	81	(土) 15:45	18:00	初級	213	19:00	314								
82	(土) 18:30	葉袋	20:05	初級	215	20:05	315	金澤	21:10	316	野地				
アロマヨガ	時間変更	83	(木) 20:00	井口	季節に合わせたアロマを使います。ヨガのポーズを行い、全身の血流の滞りを改善しながら、芳香浴も楽しめます。	21:10	中級		216	9:30		317	庄司		
★ピラティス	84	(月) 9:45	chelcy	各12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。	11:05	初級	221	小林	10:35	318		柴田	
	85	(月) 11:15					12:10	初級	222		11:40	319			
	86	(水) 12:30	井草	14:20	初級	223	14:05	320	井上	16:00	321	廣瀬			
87	(木) 12:30	美宅	15:25	初級	224	17:55	322								
★骨盤調整ピラティス	88	(月) 18:45	石川	各12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。	18:00	初級	218	森本	19:00	323	庄司		
	89	(月) 20:15					19:00	中級	214		20:05	324			
健康麻雀(8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。	20:05	初級	219	森本	21:10	325	野地		
406	(月) 19:00	21:10					中級	220	9:30		326				
ボディクリエイト(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。	11:05	初級	221	小林	10:35	※326	柴田		
グループセンチメンタル(12回)	408	(水) 9:30	Kugu	35名	×	ヨ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。	12:10	初級	222		井上	11:40		328	廣瀬
★40代からの健康塾(10回)	A	(金) 13:15	宮本	各12名	○	生活習慣病の改善に取り組む40歳以上の対象です。3ヶ月間10回の中でいろいろなコツをお伝えします。エアロビ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。	13:15	初級	223	小林		14:05	329	庄司	
	B	(土) 10:30					卯月	14:20	初級		224	16:00	330		
スカッシュ★	各5名	各8名	各5名	各5名	各5名	各5名	木	15:25	初級	224	井上	17:55	331	廣瀬	
							18:00	初級	225	19:00		332			
							19:00	初級	226	20:05	333	山田	21:10	334	三山
							20:05	初級	227	10:00	初級		229	9:30	
							21:10	上級	228	11:05	初級	230	10:35	346	庄司
							10:00	初級	229	12:10	初級	231	11:40	347	
							11:05	初級	230	13:15	初級	232	14:05	348	野地
							12:10	初級	231	18:00	初級	233	16:00	349	
							13:15	初級	232	19:00	初級	234	17:55	350	野地
							14:20	初級	233	20:05	初級	235	20:05	351	
15:25	初級	234	21:10	初級	236	16:30	352	野地							
18:00	初級	235	10:00	初級	244	18:00	352		野地						
19:00	初級	236	11:05	初級	245	19:05	353	野地							
20:05	初級	237	12:10	初級	246	20:10	354		野地						
21:10	初級	238	13:15	初級	247	9:10	355	野地							
10:00	初級	244	15:00	初級	248	10:15	356		野地						
11:05	初級	245	16:05	初級	249	12:25	358	野地							
12:10	初級	246	17:10	初級	250	13:30	359		野地						
13:15	初級	247						野地							
15:00	初級	248							野地						
16:05	初級	249						野地							
17:10	初級	250							野地						

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。ストローク・ポスト・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。
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者向け	苦手なショットを中心に個々に合わせたレッスンをを行います。コースに出た際の悩みも解決します!

コースNo.	受講料
40代からの健康塾(A・B)	各2,400円
52, 53	各6,600円
51, 54~67	各7,200円
69, 72, 73	各7,700円
68, 70, 71, 74~82	各8,400円
83~89, 407, 408	各9,600円
90, 93, 96, 307~316	各11,000円
91, 92, 94, 95, 97~102, 301~306, 317~359, 405, 406	各12,000円
207~216	各13,200円
201~206, 217~250	各14,400円

※★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。

※スカッシュ・ゴルフ(No.201~No.359)は50分のレッスンとなります。