

2021年度「第1期コース型教室」(8回～16回)

4月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

5月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

6月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

7月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

品川健康センター営業時間	
平日	9:00～22:30
土曜日	9:00～21:30
日曜日・祝日	9:00～18:30

休館日・・・品川健康センターは休館日です

~~休講日~~・・・「コース型教室」はお休みです

1 祝祭日・・・下線のある日は祝祭日です

- 「コース型教室」担当インストラクターの都合により、日程が変更する場合がございます。
- 申込みされたクラスしか参加できません。振替はできません。
- 自然災害等により、臨時休講になる場合がございます。予めご了承ください。

※臨時休講については品川健康センターのホームページ上でお知らせいたします。
 ※施設(ジム・スタジオ・ゴルフ・プレイコート)のご利用は、営業終了の30分前までです。
 ※各種料金入金時間は営業終了の1時間前までです。

品川健康センター【ホームページ】<http://shinagawa.esforta.jp/> 【電話】03-5782-8507

■成人・スカッシュ・ゴルフコース■

品川・2021年度「第1期コース型教室」募集のお知らせ

【期間】 2021年4月～2021年7月(全8～16回)

【応募方法】 ①Webからのご応募は「応募URL」をご確認ください。
 応募URL <https://www.esyoyaku.com/login?yotid=13> (モバイル可)
 ②窓口または郵送にてご応募ください。下記「コース型教室」応募方法をご確認ください。

【第1次募集】 2月1日(月)～2月12日(金) 必着
 品川健康センターに期限内に届かない場合は、受付出来ません。

【結果通知】 2月17日(水)までにメール又はハガキにて結果をお送りいたします。
 ※ご当選後のキャンセルは、品川健康センターまでご連絡をお願いいたします。
 ※webご応募の方で抽選結果メールが届かない場合は、ご登録いただいた画面の参加申し込み履歴で抽選結果をご確認ください。
 ※結果についてのお問い合わせは、ご遠慮願います。
 ※定員数以上のお申込みがある場合、抽選となります。

入金受付時間	
平日	9:00～21:30
土曜	9:00～20:30
日祝	9:00～17:30

【入金期間】 2月17日(水)～3月7日(日) 17:30まで
 ご当選された方は、品川健康センター4階フロントにて受講料をご入金ください。
 期間内にご入金がない場合は、自動的にキャンセルとなります。
 ※ハガキでご応募された方は、結果通知ハガキをご持参ください。
 ※現金のみの取り扱いとなります。

【第2次募集】 3月14日(日)9:00から先着順にて受付(3月14日は電話受付のみ)
 3月13日(土)時点で、定員を満たしていないコースの募集をいたします。
 コースの空き状況は品川健康センターのHP (<http://shinagawa.esforta.jp>) からご確認ください。

- 【その他】
- 区内在住・在勤・在学の方を優先して抽選致します。(キャンセル待ちに関しては優先なしでの抽選になります)
 - 場合によっては在住、在勤の確認をする場合がございます。
 - コース受講料ご入金後は如何なる理由においても変更・振替・返金・譲渡は出来ません。
 - 成人・スカッシュ・ゴルフコースの対象年齢は、3月末日時点で15歳以上となります。
 - キャンセル待ちの方への繰り上がり当選のご連絡は、お電話のみとなります。ご連絡先は繋がりがやすい番号をご記入ください。(お電話が繋がらない場合等はキャンセルとさせていただきます。)
 - 妊娠されている方は教室にご参加頂けません。予めご了承ください。

詳細は2月1日発行の広報及び、品川健康センターのHP (<http://shinagawa.esforta.jp>) からご確認ください。

〒140-0001 品川区北品川3-11-22

品川健康センター 03-5782-8507

「コース型教室」応募方法

結果通知用の「郵便ハガキ」又は、「往復ハガキ」をご用意ください。
【窓口応募(郵便ハガキ)】
 右の応募用紙に必要事項をご記入の上、用紙を切り取って郵送料63円分のハガキと一緒に品川健康センター4階フロントへご提出ください。
 ハガキの表面はご自分の住所・氏名をご記入ください。
【郵送応募(往復ハガキ)】
 往信用ハガキに右記内容を記入し、返信用ハガキの表面にご自分の住所・氏名をご記入の上投函してください。

63 返信	品川健康センター	申込みコース名	スカッシュ 初級			
	品川健康センター	申込みコース	NO.201	曜日	月	時間 18:00
健康	品川健康センター	フリガナ	ケンコウ タロウ		性別	男
太郎	品川健康センター	名前	健康 太郎		性別	男
様	品川健康センター	生年月日	西暦〇〇〇〇年〇月〇日			
	品川健康センター	住所	〒△△△-〇〇〇〇 品川区〇〇〇〇-△△-〇〇			
	品川健康センター	電話番号	〇〇〇-△△△-〇〇〇〇			
	品川健康センター	在勤・在学名	(※区内にお住まいで、品川区に在勤・在学の方)			
	品川健康センター	所在地(住所)				

※ご投函前に必ず、ご記入漏れ・間違えがないか今一度ご確認ください。
 ※郵便ハガキ63円・往復ハガキ126円の料金になっていることをご確認ください。

2021年度「第1期コース型教室」応募用紙

申込みコース名					
申込みコース	NO.	曜日	時間		
フリガナ					
名前				性別	男・女
生年月日	西暦	年	月	日	
住所	〒				
電話番号					
在勤・在学名	(※区内にお住まいで、品川区に在勤・在学の方)				
所在地(住所)					

この用紙で得た個人情報、該当の案件以外での使用は致しません。

2021年度「第1期コース型教室」(15~16回)

4月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

5月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

6月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

7月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

休館日・・・品川健康センターは休館日です

休講日・・・「コース型教室」はお休みです

1 祝祭日・・・下線のある日は祝祭日です

- 「コース型教室」担当インストラクターの都合により、日程が変更する場合がございます。
- 申込みされたクラスしか参加できません。振替はできません。
- 自然災害等により、臨時休講になる場合がございます。予めご了承ください。

※臨時休講については品川健康センターのホームページ上でお知らせいたします。

品川健康センター【ホームページ】<http://shinagawa.esforta.jp/> / 【電話】03-5782-8507

品川健康センター営業時間	
平日	9:00~22:30
土曜日	9:00~21:30
日曜日・祝日	9:00~18:30

★親子・子どもコース★

品川・2021年度「第1期コース型教室」募集のお知らせ

【期間】 2021年4月～2021年7月(全15～16回)

【応募方法】 ①Webからのご応募は「応募URL」をご確認ください。
 応募URL <https://www.esyoyaku.com/login?yotid=13> (モバイル可)
 ②窓口または郵送にてご応募ください。下記「コース型教室」応募方法をご確認ください。

【第1次募集】 2月1日(月)～2月12日(金) 必着
 品川健康センターに期限内に届かない場合は、受付出来ません。

【結果通知】 2月17日(水)までにメール又はハガキにて結果をお送りいたします。
 ※ご当選後のキャンセルは、品川健康センターまでご連絡をお願いいたします。
 ※webご応募の方で抽選結果メールが届かない場合は、ご登録いただいた画面の参加申し込み履歴で抽選結果をご確認ください。
 ※結果についてのお問い合わせは、ご遠慮願います。
 ※定員数以上のお申込みがある場合、抽選となります。

【入金期間】 2月17日(水)～3月7日(日)17:30まで
 ご当選された方は、品川健康センター4階フロントにて受講料をご入金ください。
 期間内にご入金がない場合は、自動的にキャンセルとなります。
 ※ハガキでご応募された方は、結果通知ハガキをご持参ください。
 ※現金のみの取り扱いとなります。

入金受付時間	
平日	9:00～21:30
土曜	9:00～20:30
日祝	9:00～17:30

【第2次募集】 3月14日(日)9:00から先着順にて受付(3月14日は電話受付のみ)
 3月13日(土)時点で、定員を満たしていないコースの募集をいたします。
 コースの空き状況は品川健康センターのHP (<http://shinagawa.esforta.jp>) からご確認ください。

- 【その他】**
- 区内在住・在勤・在学の方を優先して抽選致します。(キャンセル待ちに関しては優先なしでの抽選になります)
 - 場合によっては在任、在勤の確認をする場合がございます。
 - コース受講料ご入金後は如何なる理由においても変更・振替・返金・譲渡は出来ません。
 - キャンセル待ちの方への繰り上がり当選のご連絡は、お電話のみとなります。ご連絡先は繋がりがやすい番号をご記入ください。(お電話が繋がらない場合等はキャンセルとさせていただきます場合があります。)
 - 親子コースは、親ひとり・子ひとり(2名以内)で参加してください。
 - 妊娠されている方は教室にご参加頂けません。予めご了承ください。

詳細は2月1日発行の広報及び、品川健康センターのHP (<http://shinagawa.esforta.jp>) からご確認ください。

〒140-0001 品川区北品川3-11-22

品川健康センター 03-5782-8507

「コース型教室」応募方法

結果通知用の「郵便ハガキ」又は、「往復ハガキ」をご用意ください。
【窓口応募(郵便ハガキ)】
 右の応募用紙に必要事項をご記入の上、用紙を切り取って郵送料63円分のハガキと一緒に品川健康センター4階フロントへご提出ください。
 ハガキの表面はご自分の住所・氏名をご記入ください。
【郵送応募(往復ハガキ)】
 往信用ハガキに右記内容を記入し、返信用ハガキの表面にご自分の住所・氏名(保護者様・お子様両方)をご記入の上投函してください。

63 返信	品川健康センター	〒140-0001 品川区北品川3-11-22
	健康	〒△△△-□□□□
	太郎様	品川区0000-△△-□□
		000-△△△-□□□
		(※区外にお住まいで、品川区に在勤・在学の方)

※ご投函前に必ず、ご記入漏れ・間違えがないか今一度ご確認ください。
 ※郵便ハガキ63円・往復ハガキ126円の料金になっていることをご確認ください。

2021年度「第1期コース型教室」応募用紙				
申込みコース名	NO.	曜日	時間	:
申込みコースフリガナ				
お子様のお名前		性別	男・女	
お子様の生年月日	西暦	年	月	日
3月末日年齢	歳	ヶ月	(※3月31日時点の月齢をご記入下さい)	
フリガナ				
保護者のお名前		性別	男・女	
保護者の生年月日	西暦	年	月	日
住所	〒			
電話番号	(※区外にお住まいで、品川区に在勤・在学の方)			
在勤・在学名				
所在地(住所)				

この用紙で得た個人情報、該当の案件以外での使用は致しません。

■成人・スカッシュ・ゴルフ■ 2021年度「第1期(4月~7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.201~355は50分 No.405・406は150分)・全8~16回(■15回▼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 ストレッチ	ダンベル&シェイブストレッチ		NEW 50	(月) 11:55	清水	25名		筋肉トレーニングとエアロビクスで総合的な体づくりを行います。健康的でひきしまった体を目指しましょう。	
	シェイブ&ストレッチ		■51	(水) 20:15	宮本	12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。	
	モーニングストレッチ		52	(火) 9:30				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) 13:45				エアロビ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) 15:30	卯月			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。	
	★ すつきり健康運動		■56	(水) 9:30	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。	
	★ いきいき健康体操		58	(金) 9:45	堀井			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います。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		60	(月) 11:00	早川	各12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。	
			61	(月) 12:20					
			62	(木) 11:00					
	★ 筋肉トレーニング(初級)		NEW 64	(土) 9:15	長島		○	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。	
	★ 筋肉トレーニング(初級)		NEW 65	(土) 10:35					
	★ 筋肉トレーニング(初級)		66	(日) 9:15					
	★ 身体メンテナンス		68	(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。レッスンの後の身体の変化を体感してください。	
	★ 身体メンテナンス		69	(木) 20:05					
インナービューティー骨盤ケア		70	(木) 10:50	美宅	各12名	○	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。		
★ 骨盤調整ストレッチ		■71	(水) 10:45	山岸					
ボクシングフィットネス		72	(土) 20:00	島田					
美姿勢ストレッチ		73	(火) 19:00	山中	各12名	○	マット、ボールを使ったエクササイズで骨盤の調整、インナーマッスルの強化を行います。美しい姿勢を手に入れたい方にオススメです。		
★ 太極拳		74	(火) 12:30	富樫					
やさしい一楽庵太極拳(初級)		■75	(水) 9:45	北村	各25名	○	呼吸法による医療効果と書かれる太極拳。深い呼吸で血を良くし、ゆっくりとした動きで筋力向上、代謝(氣功)で内臓強化、免疫UPに役立ちます。健康太極拳の式となります。		
★ やさしい氣功		76	(月) 9:30	仲里					
リフレッシュ			77	(火) 11:15	toco	各12名	×	初めての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。	
			78	(火) 12:45					
	★ リフレッシュヨガ		■79	(水) 9:15	美宅				
	★ リフレッシュヨガ		NEW 80	(水) 12:30	辻				
	★ リフレッシュヨガ		■81	(水) 19:00	薬袋				
	★ リフレッシュヨガ		■82	(水) 20:20					
	★ リフレッシュヨガ		83	(金) 9:45	NATUKI				
	★ リフレッシュヨガ		84	(金) 11:15					
	★ リフレッシュヨガ		85	(金) 20:15	山田				
	★ リフレッシュヨガ		86	(土) 14:15	toco				
★ リフレッシュヨガ		87	(土) 15:35						
★ リフレッシュヨガ		88	(土) 18:30	薬袋					
アロマヨガ		89	(木) 20:00	井口	各12名	○	季節に合わせたアロマを使います。ヨガのポーズを行い、全身の血の滞りを改善しながら、芳香浴も楽しめます。		
★ ピラティス		90	(月) 9:45	chelcy					
★ ピラティス		91	(月) 11:05		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。		
★ ピラティス		■92	(水) 12:30	井草					
★ ピラティス		93	(木) 12:10	美宅					
★ ピラティス		94	(月) 18:55						
★ 骨盤調整ピラティス		95	(月) 20:15	石川			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。		
健康麻雀(8回)		405	(月) 15:00	内山	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。		
健康麻雀(8回)		406	(月) 19:00						
ボディクリエイト		407	(月) 12:30	渋谷	各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います。肩こり、腰痛、ひざ痛の予防にオススメのレッスンです。		
グループセンチジャー		■408	(水) 9:30	Kugu					
一楽庵太極拳(中級)		NEW 409	(水) 11:00	北村			のびやかな動き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。		
スカッシュ	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60		96	(火) 19:00	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)60		97	(金) 11:30				
		クラシックバレエ(中級)60		98	(土) 11:40	日野			
		クラシックバレエ(振付)30		■99	(土) 12:50				
	ダンス	★ はじめてフラダンス		100	(火) 20:00	大瀧	各12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。	
		フラダンス		102	(月) 14:30	田野岡			
		フラダンス		101	(金) 14:30	高橋			
		フラダンス		103	(火) 18:40	大瀧			
		★ はじめてタップダンス		■104	(水) 18:40	天野			入門~中級者向け。タップシューズが必要です。
		★ はじめてタップダンス		■105	(水) 20:00				
		フラメンコ		106	(月) 19:30	関			初心者~経験者まで対象のクラスです。基礎の姿勢、足の打ち方を学び、1曲分を習得します。
		ベリーグダンス		▼107	(土) 16:15	中村			中東の古典舞踊であるベリーグ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。
	はじめてジャズダンス		108	(月) 21:00	永井風呼	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げます。楽しく!カッコよく!魅力的に!			
	ゴルフ	各5名	ゴルフ★	曜日	開始時間	コース名	No	担当	定員
月				10:00	初級	201	古家	各12名	○
				11:05	初級	202			
				18:00	初心者	203			
				19:00	初級	204			
				20:05	初心者	205			
				21:10	初級	206			
火				10:00	初心者	207	石原	各12名	○
				11:05	初級	208			
				12:10	初級	209			
				13:15	初級	210			
				14:20	初級	211			
				15:25	中級	212			
水				18:00	初心者	217	未定	各12名	○
				19:00	初心者	218			
	20:05	初心者	219						
	21:10	初級	220						
	11:05	初級	221	小林	各12名	×			
	12:10	初心者	222						
14:20	初級	223							
15:25	初級	224							
18:00	初心者	225							
19:00	初級	226							
木	20:05	初級	227	井上	各12名	×			
	21:10	上級	228						
	10:00	初心者	229				金澤	各12名	○
	11:05	初級	230						
	12:10	初心者	231						
	13:15	初級	232						
18:00	初級	233							
金	19:00	初級	234	未定	各12名	×			
	20:05	初級	235						
	21:10	初級	236						
	10:00	初級	237				武田	各12名	○
	11:05	初心者	238						
	12:10	中級	239						
13:15	初級	240							
15:00	初級	241							
16:05	初心者	242							
土	17:10	初級	243	松井	各12名	○			
	10:00	初級	244						
	11:05	初級	245						
	12:10	初心者	246						
	13:15	初級	247						
	15:00	初級	248						
日	16:05	初級	249	野地	各12名	○			
	17:10	初級	250						
	9:10	351	各8名				×		
	10:15	352							
	11:20	353							
12:25	354								
13:30	355								
コースNo.		受講料							
40代からの健康塾(A・B)		¥3,200(税込)							
51、56、57、71、		¥9,000(税込)							
50、52~55、58~70		¥9,600(税込)							
75、79~82		¥10,500(税込)							
72~74、76~78、83~88		¥11,200(税込)							
92、107、405、406、408、409		¥12,000(税込)							
89~91、93~95、407		¥12,800(税込)							
104、105、317~321		¥15,000(税込)							
96~103、106、108、301~316、322~355		¥16,000(税込)							
217~220		¥18,000(税込)							
201~216、221~250		¥19,200(税込)							

★★のクラスは一次募集ではそれぞれお一人様一枠のみのご応募となります。

★親子・子ども★ 2021年度「第1期(4月～7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15～16回(■は全15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 (親1人・子1人で1組)	★	親子ヨーガ (2ヶ月～1歳5ヶ月)	122	(火) 9:45	渡邊	各12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。	
			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) 12:15	鈴木	各20組	親○子×	赤ちゃんは抱っこのバランス運動、ベビマレッツ(ママの手技による赤ちゃんの健やかな発達を促すストレッチ・ふれあい)、ママは産後ケア・ボディメイクエクササイズやダンスを行います。	
			125	(金) 14:30	上田				
			赤ちゃんケア産後ボディメイク (1ヶ月半～11ヶ月)	■126	(水) 14:00	上田・新	×	赤ちゃんは抱っこのバランス運動、ベビマレッツ(ママの手技による赤ちゃんの健やかな発達を促すストレッチ・ふれあい)、ママは産後ケア・ボディバランスを整えるエクササイズを行います。	
			親子でキッズビート体操 (3歳～6歳11ヶ月)	■127	(水) 15:40	上田・新	○	音楽に合わせて想像力を膨らませながら、親子でダンス・リズム体操。パパ・ママの補助で体操名人。跳び箱・鉄棒・マット運動。トランポリンもチャレンジします。	
			ママとベビーのフィットリミック (8ヶ月～1歳6ヶ月)	128	(金) 13:00	上田	各20組	親○子×	お子さんはコミュニケーションの間の合いや姿勢反射をスムーズに促す遊び、ママは産後一年頃の体にうれしいストレッチ・ボディメイクエクササイズ・ダンスを行います。
			NEW よちよち親子体操 (1歳～2歳6ヶ月)	■129	(水) 12:30	上田・新			
			よちよち親子・元気パパ (1歳～2歳6ヶ月)	130	(木) 12:45	佐藤	○	発達に即したお子さんへの運動の促しを、親子で触れ合いながら行います。初めての跳び箱・鉄棒も楽しみ！パパ・ママは育児に必要な体力の維持向上のボディメイクエクササイズを行います。	
			わんぱく親子体操 (2歳～6歳11ヶ月)	131	(土) 13:00	上田・堀口	○	発達に即したお子さんへの運動の促しを、親子で触れ合いながら行います。初めての跳び箱・鉄棒も楽しみ！パパは体力の維持向上のストレッチや筋力トレーニングに臨みます。	
		わんぱく親子・元気パパ (2歳～6歳11ヶ月)	132	(火) 10:45	鈴木	各20組	○	親子で取り組める体操やダンスで、脳の発達と豊かな心を育みます。跳び箱・鉄棒・トランポリン・マット運動にもチャレンジします。入園準備のクラスとしてもおすすめです。	
		親子元気ファミリー (2歳～6歳11ヶ月)	133	(土) 14:30	上田・堀口				
		親子元気ファミリー (2歳～6歳11ヶ月)	134	(日) 11:45	黄木・堀口	各20組	○	幼児期に適した運動を親子の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。鉄棒・跳び箱等にもチャレンジ！パパは体力向上のトレーニングに臨みます。	
		親子元気ファミリー (2歳～6歳11ヶ月)	135	(日) 13:15					
子ども体操	★	ヒヨコ (3歳～4歳11ヶ月)	156	(月) 14:30	武井 +スタッフ	各10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・倒立前転などを行います。	
			157	(火) 15:15	畑山				
			158	(木) 14:30	武井				
			159	(金) 14:45	武井				
			ウサギ (5歳～6歳11ヶ月)	160	(月) 15:50	武井 +スタッフ	各10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) 16:35	畑山						
	162	(木) 15:50	武井						
			タイガー (小1～小3)	163	(金) 16:05	武井	各10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、ひとりで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	(月) 17:10	武井 +スタッフ						
			パンダ(小1～小6)	165	(木) 17:10	畑山	各10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、ひとりで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。
166	(金) 17:25	武井							
		★キッズ空手(新極真会) (4歳～小2)	167	(木) 15:40	入来	各20名	×	空手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。	
		★キッズ空手(新極真会) (小1～小6)	168	(木) 17:00					
子どもダンス	★	POP&キュート (5歳～7歳11ヶ月)	169	(火) 15:40	佐々木	各20名	○	音楽に合わせてながら、ポーズやステップで身体をつikai表現することを楽しみます。ダンス特有の身体の使い方や、ステップにチャレンジします。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！	
			170	(火) 17:00					
			★キッズチア (3歳6ヶ月～5歳11ヶ月)	171	(金) 17:45	西脇	各12名	○	チアダンスの基本的な動きを学びます。ポンポンを使い、リズムに合わせて楽しく踊ります。
	172	(月) 16:00	小林						
	173	(月) 17:20	元治						
		★キッズチア (4歳～6歳11ヶ月)	■174	(水) 15:30	元治	各12名	○	チアダンスの基礎とチアスピリットを学び、アームモーションを使ったダンスを中心に楽しく踊ります。	
175	(水) 16:50								
バレエ	★	スイートピー (小1～小6)	176	(水) 17:00	宇高	各20名	バレエシューズ	バレエの基礎を身に付け、音楽に合わせて楽しく身体を動かします。※要バレエシューズ	
			177	(金) 16:00					

親子	英語でリミック (6ヶ月～1歳11ヶ月)	401	(金) 9:30	各20名	×	英語の音楽や言葉を使いながらパパやママと楽しくカラダを動かします♪遊びの中に英語を積極的に取り入れることにより、自然と英語が身に付きます。担当者は交代制です。会場は7Fホールになります。
	英語でリミック (2歳～3歳11ヶ月)	402	(金) 11:00			

コースNo.

受講料

174～176	¥7,500(税込)
156～173、177	¥8,000(税込)
126、127、129	¥9,000(税込)
122～125、128、130～135	¥9,600(税込)
401、402	¥16,000(税込)