

2021年度「第3期コース型教室」

12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	

1月

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

2月

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

3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	X	22	23	24	25	26
27	28	X	30	X		

休館日 X 休講日 1 祝祭日

- 「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にご参加ください。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。
- 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。
- 各種料金お支払い受付時間は営業終了の1時間前までです。
- 国による休館・休業要請が出た場合やむを得ず休館・時短となる場合がございます。
- ※臨時休講・休館・時短営業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 営業時間
 【短縮営業】平日 9:00~20:30 土曜 9:00~20:30 日曜・祝日 9:00~18:30
 ※緊急事態宣言発令に伴い、9月30日まで短縮営業となっております。
 10月1日以降の営業時間はホームページにてご確認ください。

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■

2021年度「第3期コース型教室」募集のお知らせ

【期間】 2021年12月~2022年3月

【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?yctid=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】 10月1日(金)~10月15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】 10日21日(木)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】 10月22日(金)~11月5日(金)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】 11月14日(日)9:00から先着順にて受付(11月14日は電話受付のみ)
 11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、在勤の確認をさせていただく場合がございます。
 ■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、11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。ご了承ください。)
 ■妊娠されている方は教室にご参加頂けません。予めご了承下さい。
 ■20時を跨ぐレッスンの募集は社会情勢を考慮し判断いたします。募集の際はHP・館内POPIにてお知らせいたします。

詳細は10月1日発行の広報及び、品川健康センターのHP (<http://shinagawa.esforta.jp>)からもご確認ください。

〒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 〒140-0001 品川区北品川3-11-22	申込みコース名	スカッシュ 初級			
		申込みコース	NO.201	曜日	月	時間
健康 太郎様	品川健康センター 〒140-0001 品川区北品川3-11-22	フリガナ	ケンコウ タロウ			
		名前	健康 太郎	性別	男・女	
品川健康センター 〒140-0001 品川区北品川3-11-22	品川健康センター 〒140-0001 品川区北品川3-11-22	生年月日	西暦〇〇〇〇年〇月〇日			
		住所	〒△△△-□□□□ 品川区〇〇〇〇-△△-□□			
品川健康センター 〒140-0001 品川区北品川3-11-22	品川健康センター 〒140-0001 品川区北品川3-11-22	電話番号	〇〇〇-△△△-□□□□			
		在勤・在学名	(※区外にお住まいで、品川区に在勤・在学の方)			
品川健康センター 〒140-0001 品川区北品川3-11-22	品川健康センター 〒140-0001 品川区北品川3-11-22	所在地(住所)				
		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3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	(※区外にお住まいで、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は、該当の案件以外での使用は致しません。

2021年度「第3期コース型教室」

12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	

1月

日	月	火	水	木	金	土
						X
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					

2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					

3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
~~X~~ 休講日
1 祝祭日

- 「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にご参加ください。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。
- 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。
- 各種料金お支払い受付時間は営業終了の1時間前までです。
- 国による休館・休業要請が出た場合やむを得ず休館・時短となる場合がございます。
- ※臨時休講・休館・時短営業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 営業時間
 【短縮営業】平日 9:00~20:30 土曜 9:00~20:30 日曜・祝日 9:00~18:30
 ※緊急事態宣言発令に伴い、9月30日まで短縮営業となっております。
 10月1日以降の営業時間はホームページにてご確認ください。

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

★親子・子どもコース★

2021年度「第3期コース型教室」募集のお知らせ

【期間】 2021年12月～2022年3月

【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?yctid=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】 10月1日(金)～10月15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】 10日21日(木)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】 10月22日(金)～11月5日(金)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】 11月14日(日)9:00から先着順にて受付(11月14日は電話受付のみ)

11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ませ。

- 【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。
 - 20時を跨ぐレッスンの募集は社会情勢を考慮し判断いたします。募集の際はHP・館内POPIにてお知らせいたします。

詳細は10月1日発行の広報及び、品川健康センターのHP(<http://shinagawa.esforta.jp>)からもご確認くださいませ。

〒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	品川健康センター	申込コース名	ベビーヨガ
返信	品川健康センター	申込NO.	NO.89
		曜日	日
		時間	13:45
		フリガナ	ケンコウ ユダウ
		お子様のお名前	健康 太郎
		性別	男・女
		お子様の生年月日	西暦 0000 年 0 月 0 日
		お子様の生年月日	〇歳〇ヶ月 (※〇月〇日時点の月齢をご記入下さい)
		フリガナ	ケンコウ ハナコ
		保護者のお名前	健康 花子
		性別	男・女
		保護者の生年月日	西暦 0000 年 〇 月 〇 日
		住所	〒△△△-□□□□ 品川区〇〇〇〇-△△-□□
		電話番号	〇〇〇-△△△-□□□
		在勤・在学名	(※区外にお住まいで、品川区に在勤・在学の方)
		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3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
11月末日年齢	歳	ヶ月	(※11月30日時点の月齢をご記入下さい)	
フリガナ			性別	男・女
保護者のお名前	※親子コースの場合、受講される方の名前を記入			
保護者の生年月日	西暦	年	月	日
住所	〒			
電話番号				
在勤・在学名	(※区外にお住まいで、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。

■成人・スカッシュ・ゴルフ■ 2021年度「第3期(12月～3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は150分)・全14～16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	スカッシュコース名	対象者	内容																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
																			曜日	開始時間	コース名	No	担当	定員	曜日	開始時間	No	担当	定員																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
モーニングストレッチ	52	火	9:30	宮本	12名		簡単なリズム体操で身体を温めて、筋力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(初級)60	98	火	19:00	日野	各25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。体の硬い方、初めての方も安心して参加できます。	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。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
健康リズム体操	53	火	13:45	卯月	各25名	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力トレーニングを行います。	クラシックバレエ(初級)60	99	金	11:30	バレエが初めての方でも参加できます。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と音楽に合わせてセンターレッスンも行います。				各25名		バレエシューズ	経験者対象クラス(2年程度)。やや難しい動きもあり、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曲踊れるようになります。	初級	初心者からの継続者。ストレート・ポスト・クロスがある程度打てる方。または、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。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
ダンベル&シェイプストレッチ	54	月	11:55	清水		筋力トレーニングとエアロビクスで総合的な体力づくりを行います。健康的でひきしまった体を目指しましょう。	クラシックバレエ(振付)30 ※2次募集より申込受付開始	101	土	12:45	バレエ初級者のレッスン後、その日の課題や振付などを詳しく丁寧に練習します。※クラシックバレエ(初級)60に参加の方が対象です。							各12名		バレエシューズ	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。	初中级	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。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
★ はじめて健康体操	55	木	15:30	卯月	各12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力トレーニングを行います。	はじめてフラダンス	103	金	14:30	高橋	各12名	×	どなたでも気軽にフラダンスを楽しめるクラスです。	中級	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(後ろの壁)を使った練習をします。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
★ すっきり健康運動	57	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。	フラダンス	104	月				14:30		田野岡	×	フラダンスの経験がある方を対象としています。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。	各12名	○	入門～中級者向け。タップシューズが必要です。	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。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
★ いきいき健康体操	59	金	9:45	堀井	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きます。生活習慣病予防や改善を目的としたクラスです。	はじめてタップダンス	106	水	18:40	天野	各12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ためのクラスです。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。	各12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ためのクラスです。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。	各12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ためのクラスです。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。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
★ 肩こり・腰痛解消教室	61	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。	ベリーダンス(12回)	109			土			16:15		中村	各12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ためのクラスです。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。	各12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ためのクラスです。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。	各12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ためのクラスです。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。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
★ 筋肉トレーニング	62	月	12:20	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。	月	10:00	初級	201	古家	各12名	○	月	14:00		301		各8名			×			月	16:00	※302	各8名	×	月	17:55	303	各8名	×	月	19:00	304	各8名	×	月	9:30	307	各8名	×	月	10:35	308	各8名	×	月	11:40	309	各8名	×	月	14:05	311	各8名	×	月	16:00	312	各8名	×	月	17:55	313	各8名	×	月	19:00	314	各8名	×	月	17:55	318	各8名	×	月	19:00	319	各8名	×	月	9:30	322	各8名	×	月	10:35	323	各8名	×	月	11:40	324	各8名	×	月	14:05	325	各8名	×	月	17:55	327	各8名	×	月	19:00	328	各8名	×	月	9:30	331	各8名	×	月	10:35	332	各8名	×	月	11:40	333	各8名	×	月	14:00	334	各8名	×	月	15:05	335	各8名	×	月	16:10	336	各8名	×	月	17:55	※337	各8名	×	月	19:00	338	各8名	×	月	9:30	341	各8名	×	月	10:35	342	各8名	×	月	11:40	343	各8名	×	月	12:45	344	各8名	×	月	14:20	345	各8名	×	月	15:25	346	各8名	×	月	16:30	347	各8名	×	月	18:00	348	各8名	×	月	19:05	349	各8名	×	月	9:10	351	各8名	×	月	10:15	352	各8名	×	月	11:20	353	各8名	×	月	12:25	354	各8名	×	月	13:30	355	各8名	×	月	9:30	322	各8名	×	月	10:35	323	各8名	×	月	11:40	324	各8名	×	月	14:05	325	各8名	×	月	17:55	327	各8名	×	月	19:00	328	各8名	×	月	9:30	331	各8名	×	月	10:35	332	各8名	×	月	11:40	333	各8名	×	月	14:00	334	各8名	×	月	15:05	335	各8名	×	月	16:10	336	各8名	×	月	17:55	※337	各8名	×	月	19:00	338	各8名	×	月	9:30	341	各8名	×	月	10:35	342	各8名	×	月	11:40	343	各8名	×	月	12:45	344	各8名	×	月	14:20	345	各8名	×	月	15:25	346	各8名	×	月	16:30	347	各8名	×	月	18:00	348	各8名	×	月	19:05	349	各8名	×	月	9:10	351	各8名	×	月	10:15	352	各8名	×	月	11:20	353	各8名	×	月	12:25	354	各8名	×	月	13:30	355	各8名	×
★ 40代からの健康塾(14回)	A	金	13:15									宮本	各12名	○	生活習慣病の改善に取り組み40歳以上の方対象です。4ヶ月間14回の中でエアロビクスやダンベル体操など、いろいろな運動を体験下さい。				B	土		10:30								卯月	各12名	○			生活習慣病の改善に取り組み40歳以上の方対象です。4ヶ月間14回の中でエアロビクスやダンベル体操など、いろいろな運動を体験下さい。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
身体メンテナンス	69	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。								火						10:00	初心者			208	石原	各12名			○	火	14:00			301	各8名	×			火	16:00	※302			各8名	×	火			17:55	303	各8名			×	火	19:00			304	各8名	×			火	9:30	307			各8名	×	火			10:35	308	各8名			×	火	11:40			309	各8名	×			火	14:05	311			各8名	×	火			16:00	312	各8名			×	火	17:55			313	各8名	×			火	19:00	314			各8名	×	火			17:55	318	各8名			×	火	19:00			319	各8名	×			火	9:30	322			各8名	×	火			10:35	323	各8名			×	火	11:40			324	各8名	×			火	14:05	325			各8名	×	火			17:55	327	各8名			×	火	19:00			328	各8名	×			火	9:30	331			各8名	×	火			10:35	332	各8名			×	火	11:40			333	各8名	×			火	14:00	334			各8名	×	火			15:05	335	各8名			×	火	16:10			336	各8名	×			火	17:55	※337			各8名	×	火			19:00	338	各8名			×	火	9:30			341	各8名	×			火	10:35	342			各8名	×	火			11:40	343	各8名			×	火	12:45			344	各8名	×			火	14:20	345			各8名	×	火			15:25	346	各8名			×	火	16:30			347	各8名	×			火	18:00	348			各8名	×	火			19:05	349	各8名			×	火	9:10			351	各8名	×			火	10:15	352			各8名	×	火			11:20	353	各8名		
インナービューティー骨盤ケア	71	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。		水	10:00	初心者	209						小林		各12名		○	水		14:00	301	各8名	×	水			16:00	※302	各8名			×						水	17:55			303					各8名	×	水					19:00			304	各8名					×	水			9:30					307	各8名	×					水			10:35	308					各8名	×			水					11:40	309	各8名					×			水	14:05					311	各8名			×					水	16:00	312					各8名			×	水					17:55	313			各8名					×	水	19:00					314			各8名	×					水	17:55			318					各8名	×	水					19:00			319	各8名					×	水			9:30					322	各8名	×					水			10:35	323					各8名	×			水					11:40	324	各8名					×			水	14:05					325	各8名			×					水	17:55	327					各8名			×	水					19:00	328			各8名					×	水	9:30					331			各8名	×					水	10:35			332					各8名	×	水					11:40			333	各8名					×	水			14:00					334	各8名	×					水			15:05	335					各8名	×			水					16:10	336	各8名					×			水	17:55			
骨盤調整ストレッチ	72	水	10:35	山岸	各12名	○	骨盤や肩甲骨を動かし、身体の調整を行います。				木	10:00	初心者	210	小林	各12名	○	木	14:00	301		各8名		×		木	16:00	※302	各8名			×	木	17:55	303	各8名		×	木		19:00	304	各8名	×	木	9:30	307	各8名	×	木	10:35	308	各8名	×			木	11:40	309	各8名	×	木	14:05	311	各8名		×	木	16:00	312		各8名	×	木	17:55	313	各8名	×	木	19:00			314	各8名	×	木	17:55	318	各8名	×	木	19:00	319	各8名	×			木	9:30	322	各8名	×	木	10:35	323	各8名		×	木	11:40	324		各8名	×	木	14:05	325	各8名	×	木	17:55		327	各8名		×	木	19:00	328	各8名	×	木	9:30	331	各8名	×		木	10:35		332	各8名	×	木	11:40	333	各8名	×	木		14:00	334	各8名	×		木	15:05	335	各8名	×	木	16:10	336	各8名			×	木	17:55	※337	各8名	×	木	19:00	338	各8名	×	木	9:30			341	各8名	×	木	10:35	342	各8名	×	木		11:40	343	各8名	×		木	12:45	344	各8名	×	木	14:20	345	各8名			×																																																																																																																																																																	

★親子・子ども★ 2021年度「第3期(12月～3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14～16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 (3ヶ月～1歳5ヶ月)	122	火	9:45	伊藤	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。	
	親子ヨーガ (2ヶ月～1歳5ヶ月)	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	12:10	鈴木	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。	
		赤ちゃんケア産後ボディメイク (1ヶ月半～11ヶ月)	125	金	14:20				
	★ 赤ちゃんケア産後ボディメイク (1ヶ月半～11ヶ月)		126	水	12:05	上田	×	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		14:45			○	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	木	12:45	佐藤	親○ 子×	お子さんは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す遊び、ママは産後一年頃の体になれるストレッチ・ボディメイクエクササイズ・ダンスを行います。	
			129	金	13:00				
	★ よちよち親子体操 (1歳～2歳6ヶ月)		130	水	13:25	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・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。	
		★ よちよち親子・元氣パパ (1歳～2歳6ヶ月)	131	土	13:35			上田・堀口	+
★ わんぱく親子体操 (2歳～6歳11ヶ月)		132	火	10:50	鈴木	○	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。		
	★ わんぱく親子・元氣パパ (2歳～6歳11ヶ月)	133	日	11:45			黄木・堀口	○	幼児期に適した運動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。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。
	★ 親子元氣ファミリー (2歳～6歳11ヶ月)	134	土	14:55	上田・堀口	+	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・ママは体力向上のトレーニングを行います。		
		135	日	13:05			黄木・堀口		
子ども体操	ジュニアビート運動塾 (小1～小6)	155	水	16:05	上田	各 20名	+	ポンポンダンス・エアロピクス・ヨガ風ストレッチ・パレエ体操・体幹トレーニングなど多様な運動を楽しみながら行っていきます。	
		156	月	14:30	武井 +スタッフ				
	★ ヒヨコ (3歳～4歳11ヶ月)		157	火	14:30	畑山	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。
			158	木	14:30				
	★ ウサギ (5歳～6歳11ヶ月)		159	金	14:45	武井 +スタッフ	20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・倒立ブリッジなどを行い、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をします。
			160	月	15:50				
			161	火	15:50	畑山	各 10名		
			162	木	15:50				
	★ タイガー (小1～小3)	164	月	17:10	武井 +スタッフ	25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、ひとりでは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。	
	★ パンダ(小1～小6)		165	火	17:10	畑山		各 10名	
		166	木	17:10					
	167	金	17:25	武井					
★ キッズ空手(新極真会) (4歳～小2)		168	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)			17:00					
子どもダンス	★ ポップ&キュート (5歳～7歳11ヶ月)	170	火	15:40	佐々木	18名	○	音楽に合わせてながら、ポーズやステップで身体をつかい表現することを楽しみます。	
		171		17:00					
	★ キッズダンス (小1～小6)		172	金	17:10	兵頭	各 20名	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！	
			173	月	15:50			小林	各 12名
	★ キッズチア (3歳6ヶ月～5歳11ヶ月)	174	17:10						
	★ キッズチア (5歳～小2)	175	水	15:30	元治	各 12名	○	チャアダンスの基礎とチャスピリットを学び、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。	
★ キッズチア (4歳～6歳11ヶ月)	176	16:50							
★ キッズチア (小1～小4)	177	17:35	宇高	各 20名	シバ ユ レ エ 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。必要バレエシューズ			
★ スイートピー (小1～小6)	178	金				15:50			
親子	★ 英語でリトミック (6ヶ月～1歳11ヶ月)	401	金	9:30	井井	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。会場は7Fホールになります。	
	★ 英語でリトミック (2歳～3歳11ヶ月)	402		11:00					
	★ 英語でリトミック (6ヶ月～1歳11ヶ月) < 12回 >	403	木	9:30					
	★ 英語でリトミック (2歳～3歳11ヶ月) < 12回 >	404	11:00						

※★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。

コースNo.	受講料
156、160、164、173、174	¥7,000 (税込)
159、163、167、172、178	¥7,500 (税込)
155、157、158、161、162、165、166、168～171、175～177	¥8,000 (税込)
125、129、131、133～135	¥9,000 (税込)
122～124、126、127、128、130、132	¥9,600 (税込)
403、404	¥12,000 (税込)
401、402	¥15,000 (税込)