

■成人・スカッシュ・ゴルフ■ 2022年度「第2期(8月~11月)コース型教室」一覧表

各コース60分(No.201~353は50分 No.405、406は150分)・全15~17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	金額(税込)	定員	担当	靴	内容	コース名	No	曜日	時間	金額(税込)	定員	担当	靴	内容					
									コース名									No	金額(税込)	定員	担当	靴
シェイプ&ストレッチ	51	水	20:00	¥10,200	25名	宮本		ステップを使った有酸素運動と筋力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。	クラシックバレエ(初級)60	110	火	19:00	¥17,000	各25名	日野	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。					
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)60	111	金	11:30	¥15,000	クラシックバレエ(初級)60				112	土	11:25	¥15,000	クラシックバレエ(初級)60	113
健康リズム体操	53	火	13:45	¥9,000	各25名	卯月	○	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(振付)30 ※2次募集より受付開始	114	火	20:00	¥16,000	各12名	高橋	×	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。					
ダンベル&シェイプストレッチ	54	月	11:55					12名	河崎	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。	はじめてフラダンス	115	金				14:30	¥15,000	フラダンス	116	月	14:30
はじめて健康体操	★	55	木	14:50	¥10,200	各12名	卯月	○	はじめてタップダンス	★	118	水	18:40	¥17,000	各12名	天野	○	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。				
すっきり健康運動	★	57	水	9:30					12名	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。	フラメンコ	120					木	20:00	¥15,000	SAORI	×
いきいき健康体操	★	59	金	9:30	¥9,000	各18名	堀井	×	はじめてジャズダンス	122	月	20:00	¥15,000	各12名	永井	×	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。					
肩こり・腰痛解消教室	★	61	月	11:00					12名	早川	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)	121				土	16:15	¥12,000	永井	×	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。
かんたんリズム体操 NEW	64	木	12:10	¥12,800	各12名	長島	○	音楽のリズムに合わせてかんたんな有酸素運動や機能改善の体操、ストレッチを行い、総合的な体力の維持増進を目指します	はじめてジャズダンス	122	月	20:00	¥15,000	各12名	永井	×	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。					
筋肉トレーニング(初級)	★	65	土					9:15	12名	森田	初級で学んだ動作を組み合わせると効率良く効果的に、全身の筋肉に刺激を与えます。	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。	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。				66	日	9:15	¥9,600	各12名	長島
筋肉トレーニング(初級)	★	67	土	10:35	¥9,000	各18名	森田	×	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	72	水	10:35	¥10,200	各25名	山岸	○	全身を使って大きく体を動かし、シェイプアップしていくエアロビクスです。				
身体メンテナンス	★	69	木	18:40					12名	美宅	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、ミット打ちでストレス解消を目的としたクラスです。	骨盤調整ストレッチ	72	水				10:35	¥10,200	井草	○	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、ミット打ちでストレス解消を目的としたクラスです。
インナービューティー骨盤ケア	71	木	10:50	¥12,800	各25名	井草	○	骨盤を調整して、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	72	水	10:35	¥10,200	各25名	山岸	○	全身を使って大きく体を動かし、シェイプアップしていくエアロビクスです。					
骨盤調整ストレッチ	72	水	10:35					¥10,200	井草	○	全身を使って大きく体を動かし、シェイプアップしていくエアロビクスです。	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、ミット打ちでストレス解消を目的としたクラスです。	74				土	20:00	¥11,200	島田	○	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、ミット打ちでストレス解消を目的としたクラスです。
脂肪燃焼エアロ(初級)	73	日	9:15	¥12,000	各12名	内山	×	賭けない・飲まない・吸わないをモットーにした、どなたでも楽しめる麻雀です。	健康麻雀(8回)	405	月	14:30	¥12,000	各12名	内山	×	脳活を目的とし、手・指先の運動を行うことにより、脳の活性化を促します。 ※会議室会場					
ボクシングフィットネス	74	土	20:00					¥11,200	島田	○	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、ミット打ちでストレス解消を目的としたクラスです。	ボクシングフィットネス					74	土	20:00	¥11,200	島田	○
健康麻雀(8回)	405	月	14:30	¥12,000	各12名	内山	×	賭けない・飲まない・吸わないをモットーにした、どなたでも楽しめる麻雀です。	ボディクワイエット	407	月	12:30	¥3,200	各12名	宮本	○	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。					
ボディクワイエット	407	月	12:30					¥12,000	内山	×	脳活を目的とし、手・指先の運動を行うことにより、脳の活性化を促します。 ※会議室会場	40代からの健康塾(14回)					★	A	金	13:15	¥3,200	各12名
40代からの健康塾(14回)	★	A	金	13:15	¥3,200	各12名	卯月	○	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。	美姿勢ストレッチ	80	火	19:00	¥11,900	各18名	山中	×	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います。美しい姿勢を手に入れた方にオススメのレッスンです。				
美姿勢ストレッチ	80	火	19:00	¥3,200					各12名	卯月	○	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。	太極拳					81	火	13:00	¥11,900	12名
アロマヨガ	95	木	18:40	¥10,500	各35名	NATUKI	×	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。	リフレッシュヨーガ	★	88	水	20:00	¥10,500	各18名	山田	×	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。				
ピラティス	★	96	月					9:30	¥12,000	35名	chelcy	季節に合わせたアロマを使います。全身の血流の滞りを改善しながら、芳香浴も楽しめます。	アロマヨガ					95	木	18:40	¥12,000	18名
骨盤調整ピラティス	★	100	月	18:40	¥13,600	各18名	石川	×	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	★	97	月	10:50	¥12,000	35名	chelcy	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。				
グループセンチジャー	408	水	9:30	¥13,600					40名	Kugu	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。	グループセンチジャー	408	水	9:30	¥13,600	40名	Kugu	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。			
一楽庵太極拳(中級)	409	水	11:00	¥12,000	各35名	仲里	○	ゆるやかな動作でリラックス効果の高い健康気功「香功」、60種類以上の病気に有効な健康気功「内臓功」を行います。 ※ホール会場	一楽庵太極拳(中級)	409	水	11:00	¥12,000	各35名	仲里	○	ゆるやかな動作でリラックス効果の高い健康気功「香功」、60種類以上の病気に有効な健康気功「内臓功」を行います。 ※ホール会場					
気功	410	月	9:30					¥12,000	各35名	仲里	○	ゆるやかな動作でリラックス効果の高い健康気功「香功」、60種類以上の病気に有効な健康気功「内臓功」を行います。 ※ホール会場										

★★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★ 2022年度 「第2期(8月～11月)コース型教室」一覧表

各コース60分・全15～17回です。

コース名	No	曜日	開始時間	金額(税込)	定員	担当	靴	内容	
親子 (親1人・子1人で1組)	親子ヨガ(3ヶ月～1歳5ヶ月)	★130	土	9:10	¥9,000	各12組	伊藤 美宅	×	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。
	親子ヨガ(2ヶ月～1歳5ヶ月)	131	木	9:30					
	赤ちゃん親子・ママビューティー(1ヶ月半～11ヶ月)	★132	火	12:10	¥10,200	各20組	鈴木	親○ 子×	赤ちゃんは抱っこバランス運動、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。
		133	金	14:20	¥9,000				
	赤ちゃんケア産後ボディメイク(1ヶ月～11ヶ月)	134	水	12:05	¥10,200		上田	×	赤ちゃんは抱っこバランス運動、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。
	親子でキッズビート体操(3歳～6歳)	135		14:45					
	ママとベビーのフィットリトミック(8ヶ月～1歳6ヶ月)	★136	木	12:55	¥9,000		池西	親○ 子×	お父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うれしいストレッチやボディメイクエクササイズ、ダンスを行います。
		137	金	13:00					
	よちよち親子体操(1歳～2歳6ヶ月)	★138	水	13:25	¥10,200		上田	×	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)	★139	火	10:50					
	よちよち親子・元気パパ(1歳～2歳6ヶ月)	140	土	13:35	¥9,600		上田 堀口	○	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てます。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。パパは体力向上のトレーニングに臨みます。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てます。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に臨みます。
	わんぱく親子・元気パパ(2歳～6歳)	★141	日	11:45					
	親子・元気ファミリー(2歳～6歳)	142	土	14:55					
		★143	日	13:05					
英語でリトミック(6ヶ月～1歳11ヶ月)	401	金	9:30	¥15,000	各20名		井芹	×	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)	403	木	9:30	¥14,000					
英語でリトミック(2歳～4歳11ヶ月)	★404		11:00						
子ども体操	キッズビート新五感体操(3歳6ヶ月～6歳)	155	火	15:30	¥8,500	各16名	上田	○	幼児期の育みが有効な新五感(聴覚・視覚・触覚・バランス覚・深部感覚)をエアロビックダンスやポンポンダンス・跳び箱・平均台・鉄棒・マット・トランポリンなどを用いて行います。
	ジュニアビート運動塾(小1～小6)	156		16:50					
	ヒヨコ(3歳～4歳)	★157	水	16:05	各20名	武井	○	ボール・ロープ・フラフープなど道具を使い、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。	
		158	月	14:30					
	ウサギ(5歳～6歳)	★159	金	14:45	各10名	武井	○	ボール・ロープ・フラフープなど道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。	
	160	月	15:50						
	パンダ(小1～小6)	★161	金	16:05	各14名	武井	○	ボール・ロープ・フラフープなど道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。	
	162	月	17:10						
	キッズ空手(新極真会)(4歳～小2)	★163	金	17:25	各20名	入来	×	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。	
	164		15:40						
キッズ空手(新極真会)(小1～小6)	★165		17:00						
子どもダンス	キッズビートダンス～キュート(3歳6ヶ月～4歳)	★166	木	14:30	各15名	池西 新菊地	○	子ども達に人気の童謡やアニメソングに合わせて、ポンポン・エアロビック・ヒップホップダンスをベースに幼児期に育みたいポディイメージや表現力に働きかけるプログラムです。左右の認知や俊敏性も育む！子ども達に人気の童謡やアニメソングに合わせて、ポンポン・エアロビック・ヒップホップダンスをベースに幼児期に育みたいポディイメージや表現力に働きかけるプログラムです。	
	キッズビートダンス～ジャンプ(4歳～6歳)	★167		15:50					
	ジュニアビートダンス(6歳～小6)	168		17:10					
	ポップ&キュート(5歳～7歳)	★169	火	15:50	各12名	佐々木	○	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。	
	170	17:10							
	キッズダンス(小1～小6)	★171	金	17:10	20名	富永 内田	○	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。ヒップホップダンスの基礎から、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！	
	キッズチア(3歳6ヶ月～5歳)	172	月	15:50	16名	未定			
	キッズチア(5歳～小2)	★173		17:10	20名				
	キッズチア(4～6歳)	★174	水	15:30	各12名	元治	○	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。	
キッズチア(小1～小4)	175	16:50							
パズレドエモ	スイートビー(小1～小6)	★176		17:25	各20名	宇高	シユバ レイエ	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	
	スイートビー(小1～小3)	★177	金	15:50					¥7,500

※★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。
 ※教室担当者は、変更になる場合がございます。