

■成人■ 2019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.96~99は75分・No.405・406は150分)・全16回(▼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	
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		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 NEW	55	(水) 10:45	河崎	各25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。	
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。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。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。	
インナービューティー骨盤ケア	62	(木) 10:45	美宅				
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。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。	
グループパワー	64	(日) 13:20	未定	35名			
モナリザエクササイズ NEW	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			
やさしい一楽庵太極拳	73	(水) 9:45	北村	40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方にオススメのレッスンです。	
はじめて太極拳	74	(火) 10:45	阿部	35名			
やさしい気功	▼75	(月) 9:30	未定	40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	25名			
★ 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	各27名			
	81	(金) 9:50	NATUKI				50名
	82	(金) 20:00	小松				
	▼83	(土) 14:15	toco				
▼84	(土) 18:30	葉袋					
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	
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) 時間変更	▼99	(土) 16:45	安大	20名	要		
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	102	(金) 14:30	高橋	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。
		▼103	(月) 14:30	田野岡			
	104	(火) 18:40	大脇	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。			
	フィットネスフラダンス	▼105	(土) 16:00	村松	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。
	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	○	経験者からのクラスです。基礎の復習も行いながら1曲分を習得します。
	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	RADA				
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) 20:15	Diego				
ポリウッドダンス	113	(水) 20:15	黒部	各20名	×	HOUSEの音楽に合わせてリズムワークや基本ステップから少しずつ練習します。コース期間後半は振付けをし、最終回でスタジオ内にて参加者のみによる発表会も行います。	
ZUMBA	114	(木) 19:00	AKI	50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。	

ビギナーズラン(12回)	400	(日) 9:30	未定	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(15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~(14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(15回) NEW	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	9,000円
51~56、58~62	各9,600円
63、75、83、84	各10,500円
71~74、76~82、407	各11,200円
86、90、400、408	各12,000円
64、85、87~89	各12,800円
98~100、103、105、107、110、111、	各15,000円
96、97、101、102、104、106、108、109、112~114	各16,000円
405・406	各22,500円

★親子・子ども★ 2019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16回(▼は全15回、■は14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
★親子ヨガ (2ヶ月～1歳5ヶ月)	▼121	(月) 13:45	kimi	各21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			
ベビマレッチ・ママ美ボディ (1ヶ月半～12ヶ月) NEW	124	(金) 11:50	上田	各21組	×	赤ちゃんの発達に即したママの手法による赤ちゃんへの筋膜リリース・触れ合いをメインに、子育て中ママの乳房ケア・筋膜リリース・デドックスストレッチを行います。
★ベビー&ママケアストレッチ (1ヶ月半～12ヶ月) NEW	125	(木) 15:40	杉本			
★赤ちゃん親子・ママビューティー (1ヶ月半～11ヶ月) 担当変更	▼126	(金) 13:00	上田	各20組	親○子×	赤ちゃんの発達に即したママの手法による赤ちゃんへの筋膜リリース・触れ合いとママの産後ケアに嬉しいリンパストレッチで心身を緩めてから体幹トレーニングで骨盤調整を行い体向上をねらいます。
	▼127	(月) 12:00	菊地			
	▼128	(火) 13:10	上田			
	▼129	(水) 13:10	武田			
赤ちゃんと親子・産後ビューティー (1ヶ月半～7ヶ月)	▼130	(木) 14:30	杉本	各30組	親○子×	骨盤調整など産後の身体の回復に集中して取り組み、血流を促す有酸素運動なども行い赤ちゃんへはママの手法による赤ちゃんへの筋膜リリース・触れ合いを行います。
	▼131	(水) 12:00	高柳			
	▼132	(火) 12:00	上田			
★ママとベビーのフィットリミック (8ヶ月～1歳6ヶ月) 担当変更	▼133	(水) 14:20	武田	各20組	親○子×	1歳前後のお子さんの知育・体育・社会性の豊かな育みへ働きかけます。ママは産後1年ごろの身体に有効なボディメイクや有酸素運動などを行います。リミックとフィットネスを融合させたクラスです。
	134	(木) 13:15	杉本			
★親子体操・ママ美ボディ (8ヵ月～1歳11ヶ月) NEW	▼135	(月) 13:15	菊地	各21組	×	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。
	136	(木) 12:00	早川			
	137	(金) 10:40	上田			
★よちよち親子・ママビューティー (1歳～2歳6ヶ月)	▼138	(水) 12:00	菊地	各21組	親○子×	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合いを通して知育・体育・社会性の豊かな育みへ働きかけます。ママには育児に必要な体幹トレーニングや体向上を行います。
	139	(金) 9:30	上田			
ママダンスwithベビー (1歳～3歳11ヶ月)	▼140	(月) 10:00	中田	各21組	○	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！
★わんぱく親子・ママビューティー (2歳～5歳11ヶ月)	▼141	(火) 11:45	鈴木			
	▼142	(水) 10:30	高柳			
わんぱく親子・体操名人 (2歳～5歳11ヶ月)	143	(木) 12:00	上田	30組	○	パパママは体操で体力アップ。お子さんはマット運動、跳び箱、平均台、鉄棒にチャレンジして幼児期に適した運動を行うことにより脳の発達と豊かな心を育みます。
★わんぱく親子・元気家族 (2歳～5歳11ヶ月)	144	(日) 9:45	黄木堀口	20組		
	■145	(土) 11:20	富樫			
★よちよち親子・元気パパ (1歳～3歳11ヶ月)	■146	(土) 10:00	富樫	各21組	親○子×	リズムに合わせて発達に則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。
	■147	(土) 11:45	上田			
	■148	(土) 9:15	堀口			
★わんぱく親子・元気パパ (3歳～7歳11ヶ月)	■149	(土) 13:00	上田	各21組	○	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。
	150	(日) 11:00	黄木堀口			
親子・元気ファミリー (1歳～3歳11ヶ月)	151	(日) 12:10	黄木堀口	23組	○	パパ・ママどちらかと参加できるクラス。リズムに合わせた簡単な体操で発達に則したお子さんへの運動の促しを親子で取り組むことができます。
親子・元気ファミリー (4歳～6歳11ヶ月)	152	(土) 12:35	田口			
親子で楽しく！フラダンス (3歳～12歳11ヶ月)	▼152	(土) 12:35	田口	23組	×	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	定員変更	65組		
英語でリミック(2歳～3歳11ヶ月)	402	(金) 10:40		50組		

コースNo.	受講料
156・160・163・167、168、172、173、175、176、188	各7,500円
157～159、161、162、164～166、169～171、174、177～187	各8,000円
145～149	各8,400円
121、127～129、131～133、135、138、140～142、152	各9,000円
122～126、130、134、136、137、139、143、144、150、151	各9,600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) 担当変更	▼156	(月) 14:30	武井+スタッフ	22名	各16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) 14:30	畑山+スタッフ	各25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	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、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	各25名		
	162	(金) 15:50	武井+スタッフ			
★タイガー (小1～小3) 担当変更	▼163	(月) 17:00	武井+スタッフ	各16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	(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	25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。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。
	166	(金) 17:00	武井+スタッフ			
ジュニアビート運動塾 (小1～小6)	▼167	(水) 16:55	上田	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。
キッズビート体操 (3歳5ヶ月～6歳11ヶ月)	▼168	(水) 15:40	上田・小池広瀬	45名		
★キッズ空手(新極真会) (4歳～小6)	169	(木) 16:00	入来	各28名	×	サッカーの基礎を学びます。ボールに慣れる事から、走る・蹴る等の動作を通じて基礎体力向上を目指します。ドリブル・パス・シュート・簡易的なゲームまでを主に行います。
	170	(木) 17:15				
わんぱくサッカー (3歳～4歳11ヶ月)	▼403	(月) 14:30	未定	25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！
わんぱくサッカー (4歳～6歳11ヶ月)	▼404	(月) 15:45		30名		
キッズダンス～ポップ&キュート～ (4歳～8歳11ヶ月)	171	(木) 17:00	久木	各20名	○	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！
キッズダンス (4歳～8歳11ヶ月)	▼172	(月) 16:55	益子			
キッズダンス (小2～中3)	▼173	(月) 18:10	西脇			
★キッズダンス (小1～小6)	174	(金) 17:45	元治	各20名	○	チャ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。音楽に合わせてみんなで踊るクラスです。楽しく踊って気分はアイドル！
キッズチア (3歳6ヶ月～5歳11ヶ月)	▼175	(月) 15:55	新條			
キッズチア (5歳～小2)	▼176	(月) 17:10	元治			
キッズチア (4歳～6歳11ヶ月)	177	(水) 15:30				
キッズチア (小1～小4)	178	(水) 16:45	上田	20名	バレエシニエーズ	楽しい音楽で踊りながら、しなやかな柔軟性やリズム感を養います。バレエを通して集中力や協調性も身に付きます。
キッズアイドルダンス (4歳～6歳11ヶ月)	179	(火) 16:30	宇高	25名		
★チューリップ (3歳6ヶ月～6歳11ヶ月)	180	(金) 12:35	宇高	各20名		
181	(金) 14:40					
スイートビー (5歳6ヶ月～小2) 年齢変更	182	(金) 15:50	安大	各25名		
スイートビー (小3～中3)	183	(金) 17:00				
★プチローズ (3歳6ヶ月～6歳11ヶ月)	184	(火) 15:45	安大	20名	楽しい音楽で踊りながら、しなやかな柔軟性やリズム感を養います。バレエを通して集中力や協調性も身に付きます。	
ローズ (小3～中3)	185	(火) 17:00				
プチローズ (5歳～小1)	186	(水) 15:45				
★ローズ (小1～小3)	187	(水) 16:55	安大	25名	楽しい音楽で踊りながら、しなやかな柔軟性やリズム感を養います。バレエを通して集中力や協調性も身に付きます。	
プチローズ (5歳6ヶ月～小1) 時間変更	▼188	(土) 15:20				20名

コースNo.	受講料
403・404	各15,000円
401・402	各16,000円

2019年度「第1期(4月~7月)コース型教室」

スカッシュ・ゴルフコース 全16回(※月曜・土曜15回)

曜日	開始時間	コース名	No	担当	定員
月	10:00	初級	201	古家	各6名
	11:00	初中級	202		
	19:00	初級	203	藤原	
	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	金澤	
	19:00	初心者	217		
	20:00	初中級	218		
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		
	18:00		224	高嶋	
	19:00	初級	225		
	20:00	上級	226		
	21:00	初中級	227		
NEW 金	10:00	初心者	228	未定	
	11:00	初級	229		
	12:00	初心者	230		
	13:00	初級	231	未定	
	18:00	初級	232		
	19:00	初級	233		
	20:00	初級	234		
21:00	初心者	235			
土	10:00	初級	236	柄澤 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		
	17:00	初級	249		

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・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。

コースNo.	受講料
301~306、345~354	各15,000円
307~344、355~359	各16,000円
201~205、236~242	各18,000円
206~235、243~249	各19,200円

曜日	開始時間	No	担当	定員
月	14:00	301	未定	各10名
	16:00	※302		
	17:50	303		
	18:50	304		
	20:00	305		
	21:00	306		
	時間変更			
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	未定	
	時間変更			
	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	広瀬	
	16:00	330		
	18:00	331		
	19:00	332		
	20:00	333		
	21:00	334		
	金	9:30		335
10:30		336		
11:30		※337		
14:00		338		
15:00		339		
16:00		340	未定	
18:00		341		
19:00		342		
20:00		343		
21:00		344		
土	9:30	345	未定	
	10:30	346		
	11:30	347		
	12:30	348		
	14:30	349		
	15:30	350		
	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		

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。