

■成人■平成30年度「第2期(8月~11月)コース型教室」一覧表

★印のコースはお一人様1通しとお申込み出来ません。各コース60分(No.96~99は75分・No.407・408は150分)・全16回(▼は全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	振替	定員	概	内容
かんたんエアロビ	51	(水) 13:15	竹内	40名		シンプルなエアロビクス動作や簡単な筋力トレーニングを行います。日々の健康維持はもちろん運動習慣・持久力向上に効果的です。
シェイプ&ストレッチ	52	(水) 20:00	宮本	35名		有酸素運動と筋肉トレーニングで脂肪燃焼と筋力アップを目指します。
モーニングストレッチ	53	(火) 9:30	宮本	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&ストレッチを行います。
健康リズム体操	54	(火) 13:15	宮本	35名		エアロビクスの要素を取り入れたリズム体操。日常生活でできる簡単な動作からスタートします。
はじめて健康体操	55	(水) 15:45	宮本	35名		初心者を中心とした簡単な動作の組み合わせた有酸素運動。健康維持には欠かせない筋肉トレーニングを行います。
ロコモチ体操	56	(水) 10:45	宮本	35名		ロコモチ(歩行)を中心とした簡単な動作の組み合わせた有酸素運動。日常生活でできる簡単な動作からスタートします。
ロコモチ体操	57	(金) 9:45	宮本	35名		ロコモチ(歩行)を中心とした簡単な動作の組み合わせた有酸素運動。日常生活でできる簡単な動作からスタートします。
第二回・腰痛解消教室	▼58	(月) 10:45	岸川	各25名		第二回・腰痛の原因と改善方法を説明しながらエクササイズを行います。
第四回・腰痛トレーニング(初級)	60	(日) 9:15	岸川	各25名		ダンベル・チューブ・マット等を使用した運動で、筋力アップ・シェイプアップ・体力向上を目指します。
第五回・腰痛トレーニング(初級)	61	(日) 10:25	岸川	各25名		ダンベル・チューブ・マット等を使用した運動で、筋力アップ・シェイプアップ・体力向上を目指します。
身体メンテナンス	▼62	(月) 12:30	渡部	各25名		身体の歪みやアラインメントを整え、ストレッチやエクササイズを行います。
インナービューティー健康ケア	63	(水) 10:45	渡部	各25名		身体を中心に全身の歪みを改善し、姿勢を美しく整えるストレッチやエクササイズを行います。
ボクシングフィットネス	▼65	(土) 19:30	高田	45名		プロのボクシングの動きを取り入れた、シェイプアップと体力アップを目指すクラスです。
グループワーク	66	(日) 13:20	小林	35名		コミュニケーションを促進し、仲間と楽しくエクササイズを行います。
健康リズム体操	71	(火) 19:00	山中	20名		簡単な動作を取り入れたリズム体操。日常生活でできる簡単な動作からスタートします。
やさしい一度度体操	72	(水) 9:45	北村	40名		のびやかな動きを取り入れた簡単な動作で、心と体をリフレッシュします。
はじめて太極拳	73	(火) 10:45	原野	35名		太極拳のゆるやかな動きで運動機能を高めたい方です。身体のリラックスにもつながります。(24名)
やさしい氣功	▼74	(月) 9:30	小倉	40名		様々な動作でリラックス効果の高い簡単な動作(呼吸・目・鼻・舌のエクササイズ)を行います。リラックス効果があります。
	75	(日) 13:15	栗玉	25名		様々な動作でリラックス効果の高い簡単な動作(呼吸・目・鼻・舌のエクササイズ)を行います。リラックス効果があります。
	76	(火) 11:15	too	各27名		様々な動作でリラックス効果の高い簡単な動作(呼吸・目・鼻・舌のエクササイズ)を行います。リラックス効果があります。
	77	(水) 9:15	渡部	各27名		様々な動作でリラックス効果の高い簡単な動作(呼吸・目・鼻・舌のエクササイズ)を行います。リラックス効果があります。
	78	(水) 19:50	渡部	各27名		様々な動作でリラックス効果の高い簡単な動作(呼吸・目・鼻・舌のエクササイズ)を行います。リラックス効果があります。
	79	(木) 20:00	サリ	各50名		はじ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。呼吸と共にポーズをゆっくりとすることで、緊張をほぐし、身体にリフレッシュします。
	80	(金) 9:50	AYA	各50名		はじ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。呼吸と共にポーズをゆっくりとすることで、緊張をほぐし、身体にリフレッシュします。
	81	(金) 20:00	小松	各27名		はじ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。呼吸と共にポーズをゆっくりとすることで、緊張をほぐし、身体にリフレッシュします。
	▼82	(土) 14:15	too	各27名		はじ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。呼吸と共にポーズをゆっくりとすることで、緊張をほぐし、身体にリフレッシュします。
	▼83	(土) 18:30	渡部	各27名		はじ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。呼吸と共にポーズをゆっくりとすることで、緊張をほぐし、身体にリフレッシュします。
アロマヨガ	84	(水) 20:00	井口	各25名		香りに合わせてアロマを焚きながら、ヨガのポーズを行います。心身の歪みを改善しながら、呼吸を大切にします。
有酸素運動&バランスストレッチ	▼85	(水) 14:30	渡部	各25名		有酸素運動とストレッチを組み合わせた運動です。身体の内側から引き締め、芯の強さを育みます。
	▼86	(月) 11:15	HR0M	各25名		有酸素運動とストレッチを組み合わせた運動です。身体の内側から引き締め、芯の強さを育みます。
	87	(水) 12:00	岸川	各25名		有酸素運動とストレッチを組み合わせた運動です。身体の内側から引き締め、芯の強さを育みます。
ピラティス	88	(水) 18:50	栗木	各25名		有酸素運動とストレッチを組み合わせた運動です。身体の内側から引き締め、芯の強さを育みます。
	89	(木) 12:00	渡部	各25名		有酸素運動とストレッチを組み合わせた運動です。身体の内側から引き締め、芯の強さを育みます。
有酸素運動&ピラティス	▼90	(月) 20:00	石川	各25名		有酸素運動とストレッチを組み合わせた運動です。身体の内側から引き締め、芯の強さを育みます。

コース名	No	曜日・時間	振替	定員	概	内容
はじめてクラシックバレエ	96	(火) 18:50	安大	各40名		バレエの基礎を丁寧に楽しく身につけて、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	各40名		バレエが初めての方でもOKです。身体の中心線を整えるストレッチからスタートし、身体の歪みを矯正するストレッチと音楽に合わせてクラシックバレエを行います。
クラシックバレエ(初級)	▼99	(土) 17:00	安大	20名		基礎的な動作の練習や、音楽に合わせて優雅に踊ります。バレエの楽しさを味わいます。
はじめてワグダンス	▼100	(月) 15:45	田野	22名		未経験の方も大丈夫です!! 101(火)19:50、102(金)14:30、103(月)14:30、104(水)18:40、105(土)16:00、106(水)18:40、107(月)19:30、108(水)19:00、109(金)20:00、110(土)14:00、111(月)20:45、112(火)20:15、113(水)20:15
ステップアップワグダンス	▼103	(月) 14:30	田野	各20名		ワグダンスの基礎的な動作を学習しています。基礎的な動作からステップアップを目指します。
ワグダンス	▼105	(土) 16:00	村松	各20名		ワグダンスの基礎的な動作を学習しています。基礎的な動作からステップアップを目指します。
はじめてワグダンス	106	(水) 18:40	天路	各20名		入門・中級者向け、ステップアップの導入が目的です。
ワグダンス入門	▼107	(月) 19:30	天路	各20名		ワグダンスの基礎的な動作を学習しています。基礎的な動作からステップアップを目指します。
ワグダンス	108	(水) 19:00	栗	各20名		ワグダンスの基礎的な動作を学習しています。基礎的な動作からステップアップを目指します。
ワグダンス	▼109	(金) 20:00	MAI	各20名		ワグダンスの基礎的な動作を学習しています。基礎的な動作からステップアップを目指します。
ワグダンス	▼110	(土) 14:00	RADA	各20名		ワグダンスの基礎的な動作を学習しています。基礎的な動作からステップアップを目指します。
はじめてジャズダンス	▼111	(月) 20:45	永井美穂	各20名		ジャズダンスの基礎的な動作を学習しています。基礎的な動作からステップアップを目指します。
はじめてCHOUSE	112	(火) 20:15	Diego	各20名		CHOUSEの基礎的な動作を学習しています。基礎的な動作からステップアップを目指します。
ボリウッドダンス	113	(水) 20:15	渡部	各20名		ボリウッドダンスの基礎的な動作を学習しています。基礎的な動作からステップアップを目指します。

ビギナーズラン(全11回)	400	(日) 9:30	小林	20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安心して参加できるクラスです。
健康教室(全10回)	407	(月) 15:00	日野	各12名		様々な健康に関する講座を行います。健康維持に役立ちます。
	408	(月) 19:00	日野	各12名		様々な健康に関する講座を行います。健康維持に役立ちます。

★40代からの健康教室(全14回) A(金)13:15 宮本 各25名 B(土)10:30 岸川 各25名
※40代からの健康教室は14回です。

コースNo.	要領料
40代からの健康教室(A・B)	各3,200円
58-62	各8,400円
51~57・59~61・63・64	各9,600円
65-74・82-83	各9,800円
400	各11,000円
71~73・75~81・86-90	各11,200円
66-84・85・87~89	各12,800円
98~100・103-105・107・110-111	各14,000円
407-408	各15,000円
96-97・101-102・104-106・108-109・112-113	各16,000円

★親子・子ども★平成30年度「第2期(8月~11月)コース型教室」一覧表

★印のコースはお一人様1通しとお申込み出来ません。各コース60分・全16回(▼は全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	振替	定員	概	内容
★親子ヨガ(2ヶ月~1歳5ヶ月)	▼121	(月) 13:45	kiwi	各20名		親子で参加できるヨガのクラスです。親子の絆を深めながら、親子の健康維持に役立ちます。
★親子ヨガ(2ヶ月~1歳5ヶ月)	122	(火) 10:00	渡部	各20名		親子で参加できるヨガのクラスです。親子の絆を深めながら、親子の健康維持に役立ちます。
★親子ヨガ(2ヶ月~1歳5ヶ月)	123	(火) 9:30	渡部	各20名		親子で参加できるヨガのクラスです。親子の絆を深めながら、親子の健康維持に役立ちます。
★親子ヨガ(2ヶ月~1歳5ヶ月)	124	(金) 10:40	上田	各21名		親子で参加できるヨガのクラスです。親子の絆を深めながら、親子の健康維持に役立ちます。
★親子ヨガ(2ヶ月~1歳5ヶ月)	125	(水) 15:40	岸川	各21名		親子で参加できるヨガのクラスです。親子の絆を深めながら、親子の健康維持に役立ちます。
★親子ヨガ(2ヶ月~1歳5ヶ月)	126	(金) 13:00	上田	各21名		親子で参加できるヨガのクラスです。親子の絆を深めながら、親子の健康維持に役立ちます。
★親子ヨガ(2ヶ月~1歳5ヶ月)	▼127	(月) 12:00	岸川	各20名		親子で参加できるヨガのクラスです。親子の絆を深めながら、親子の健康維持に役立ちます。
★親子ヨガ(2ヶ月~1歳5ヶ月)	128	(火) 13:10	栗	各20名		親子で参加できるヨガのクラスです。親子の絆を深めながら、親子の健康維持に役立ちます。
★親子ヨガ(2ヶ月~1歳5ヶ月)	129	(水) 13:10	栗	各20名		親子で参加できるヨガのクラスです。親子の絆を深めながら、親子の健康維持に役立ちます。
★親子ヨガ(2ヶ月~1歳5ヶ月)	130	(水) 14:30	岸川	各20名		親子で参加できるヨガのクラスです。親子の絆を深めながら、親子の健康維持に役立ちます。
★親子ヨガ(2ヶ月~1歳5ヶ月)	131	(水) 12:00	岸川	各30名		親子で参加できるヨガのクラスです。親子の絆を深めながら、親子の健康維持に役立ちます。
★親子ヨガ(2ヶ月~1歳5ヶ月)	132	(火) 12:00	上田	各30名		親子で参加できるヨガのクラスです。親子の絆を深めながら、親子の健康維持に役立ちます。
★親子ヨガ(2ヶ月~1歳5ヶ月)	133	(水) 14:20	栗	各20名		親子で参加できるヨガのクラスです。親子の絆を深めながら、親子の健康維持に役立ちます。
★親子ヨガ(2ヶ月~1歳5ヶ月)	134	(水) 13:15	栗	各20名		親子で参加できるヨガのクラスです。親子の絆を深めながら、親子の健康維持に役立ちます。
★親子ヨガ(2ヶ月~1歳5ヶ月)	135	(金) 11:50	上田	各20名		親子で参加できるヨガのクラスです。親子の絆を深めながら、親子の健康維持に役立ちます。
★親子ヨガ(2ヶ月~1歳5ヶ月)	▼136	(月) 13:15	栗	各21名		親子で参加できるヨガのクラスです。親子の絆を深めながら、親子の健康維持に役立ちます。
★親子ヨガ(2ヶ月~1歳5ヶ月)	137	(水) 12:00	栗	各21名		親子で参加できるヨガのクラスです。親子の絆を深めながら、親子の健康維持に役立ちます。
★親子ヨガ(2ヶ月~1歳5ヶ月)	138	(水) 12:00	栗	各21名		親子で参加できるヨガのクラスです。親子の絆を深めながら、親子の健康維持に役立ちます。
★親子ヨガ(2ヶ月~1歳5ヶ月)	139	(金) 9:30	上田	各21名		親子で参加できるヨガのクラスです。親子の絆を深めながら、親子の健康維持に役立ちます。
★親子ヨガ(2ヶ月~1歳5ヶ月)	140	(金) 11:45	栗木	各21名		親子で参加できるヨガのクラスです。親子の絆を深めながら、親子の健康維持に役立ちます。
★親子ヨガ(2ヶ月~1歳5ヶ月)	141	(水) 10:30	渡部	各21名		親子で参加できるヨガのクラスです。親子の絆を深めながら、親子の健康維持に役立ちます。
★親子ヨガ(2ヶ月~1歳5ヶ月)	142	(水) 12:00	上田	各30名		親子で参加できるヨガのクラスです。親子の絆を深めながら、親子の健康維持に役立ちます。
★親子ヨガ(2ヶ月~1歳5ヶ月)	143	(日) 9:45	栗木	各20名		親子で参加できるヨガのクラスです。親子の絆を深めながら、親子の健康維持に役立ちます。
★親子ヨガ(2ヶ月~1歳5ヶ月)	▼144	(土) 11:20	渡部	各20名		親子で参加できるヨガのクラスです。親子の絆を深めながら、親子の健康維持に役立ちます。
★親子ヨガ(2ヶ月~1歳5ヶ月)	▼145	(土) 10:00	渡部	各21名		親子で参加できるヨガのクラスです。親子の絆を深めながら、親子の健康維持に役立ちます。
★親子ヨガ(2ヶ月~1歳5ヶ月)	▼146	(土) 11:45	栗	各21名		親子で参加できるヨガのクラスです。親子の絆を深めながら、親子の健康維持に役立ちます。
★親子ヨガ(2ヶ月~1歳5ヶ月)	▼147	(土) 9:15	栗	各21名		親子で参加できるヨガのクラスです。親子の絆を深めながら、親子の健康維持に役立ちます。
★親子ヨガ(2ヶ月~1歳5ヶ月)	▼148	(土) 13:00	栗	各21名		親子で参加できるヨガのクラスです。親子の絆を深めながら、親子の健康維持に役立ちます。
★親子ヨガ(2ヶ月~1歳5ヶ月)	149	(日) 11:00	栗木	各21名		親子で参加できるヨガのクラスです。親子の絆を深めながら、親子の健康維持に役立ちます。
★親子ヨガ(2ヶ月~1歳5ヶ月)	150	(日) 12:10	栗木	各21名		親子で参加できるヨガのクラスです。親子の絆を深めながら、親子の健康維持に役立ちます。
★親子ヨガ(2ヶ月~1歳5ヶ月)	▼151	(月) 10:00	中田	各23名		親子で参加できるヨガのクラスです。親子の絆を深めながら、親子の健康維持に役立ちます。
★親子ヨガ(2ヶ月~1歳5ヶ月)	▼152	(土) 12:35	栗	各23名		親子で参加できるヨガのクラスです。親子の絆を深めながら、親子の健康維持に役立ちます。
★親子ヨガ(2ヶ月~1歳5ヶ月)	401	(水) 9:30	栗	各30名		親子で参加できるヨガのクラスです。親子の絆を深めながら、親子の健康維持に役立ちます。
★親子ヨガ(2ヶ月~1歳5ヶ月)	402	(金) 9:30	栗	各30名		親子で参加できるヨガのクラスです。親子の絆を深めながら、親子の健康維持に役立ちます。
★親子ヨガ(2ヶ月~1歳5ヶ月)	403	(水) 10:40	栗	各30名		親子で参加できるヨガのクラスです。親子の絆を深めながら、親子の健康維持に役立ちます。
★親子ヨガ(2ヶ月~1歳5ヶ月)	404	(金) 10:40	栗	各30名		親子で参加できるヨガのクラスです。親子の絆を深めながら、親子の健康維持に役立ちます。

コース名	No	曜日・時間	振替	定員	概	内容
子ども体操	▼156	(月) 14:30	栗	22名		子ども体操の基礎的な動作を学習しています。基礎的な動作からステップアップを目指します。
子ども体操	157	(火) 14:30	栗	各16名		子ども体操の基礎的な動作を学習しています。基礎的な動作からステップアップを目指します。
子ども体操	158	(水) 14:30	栗	各16名		子ども体操の基礎的な動作を学習しています。基礎的な動作からステップアップを目指します。
子ども体操	▼159	(金) 14:30	栗	各25名		子ども体操の基礎的な動作を学習しています。基礎的な動作からステップアップを目指します。
子ども体操	▼160	(月) 15:45	栗	各25名		子ども体操の基礎的な動作を学習しています。基礎的な動作からステップアップを目指します。
子ども体操	161	(火) 15:45	栗	各16名		子ども体操の基礎的な動作を学習しています。基礎的な動作からステップアップを目指します。
子ども体操	162	(水) 15:50	栗	各25名		子ども体操の基礎的な動作を学習しています。基礎的な動作からステップアップを目指します。
子ども体操	▼163	(月) 17:00	栗	各16名		子ども体操の基礎的な動作を学習しています。基礎的な動作からステップアップを目指します。
子ども体操	164	(火) 17:00	栗	各16名		子ども体操の基礎的な動作を学習しています。基礎的な動作からステップアップを目指します。
子ども体操	165	(水) 17:00	栗	各16名		子ども体操の基礎的な動作を学習しています。基礎的な動作からステップアップを目指します。
子ども体操	166	(金) 17:00	栗	各25名		子ども体操の基礎的な動作を学習しています。基礎的な動作からステップアップを目指します。
子ども体操	167	(水) 15:40	栗	45名		子ども体操の基礎的な動作を学習しています。基礎的な動作からステップアップを目指します。
子ども体操	168	(水) 16:00	栗	各25名		子ども体操の基礎的な動作を学習しています。基礎的な動作からステップアップを目指します。
子ども体操	169	(水) 17:15	栗	各25名		子ども体操の基礎的な動作を学習しています。基礎的な動作からステップアップを目指します。
子ども体操	▼405	(月) 14:30	栗	25名		子ども体操の基礎的な動作を学習しています。基礎的な動作からステップアップを目指します。
子ども体操	▼406	(月) 15:45	栗	30名		子ども体操の基礎的な動作を学習しています。基礎的な動作からステップアップを目指します。
子ども体操	170	(水) 17:00	栗	各20名		子ども体操の基礎的な動作を学習しています。基礎的な動作からステップアップを目指します。
子ども体操	▼171	(月) 16:55	栗	各20名		子ども体操の基礎的な動作を学習しています。基礎的な動作からステップアップを目指します。
子ども体操	▼172	(月) 18:10	栗	各20名		子ども体操の基礎的な動作を学習しています。基礎的な動作からステップアップを目指します。
子ども体操	173	(金) 17:45	栗	各20名		子ども体操の基礎的な動作を学習しています。基礎的な動作からステップアップを目指します。
子ども体操	174	(水) 16:55	栗	各20名		子ども体操の基礎的な動作を学習しています。基礎的な動作からステップアップを目指します。
子ども体操	▼175	(月) 15:55	栗	各20名		子ども体操の基礎的な動作を学習しています。基礎的な動作からステップアップを目指します。
子ども体操	▼176	(月) 17:10	栗	各20名		子ども体操の基礎的な動作を学習しています。基礎的な動作からステップアップを目指します。
子ども体操	177	(水) 15:30	栗	各20名		子ども体操の基礎的な動作を学習しています。基礎的な動作からステップアップを目指します。
子ども体操	178	(水) 16:40	栗	各20名		子ども体操の基礎的な動作を学習しています。基礎的な動作からステップアップを目指します。
子ども体操	179	(金) 16:30	栗	各20名		子ども体操の基礎的な動作を学習しています。基礎的な動作からステップアップを目指します。
子ども体操	180	(金) 12:30	栗	各20名		子ども体操の基礎的な動作を学習しています。基礎的な動作からステップアップを目指します。
子ども体操	181	(金) 14:40	栗	各20名		子ども体操の基礎的な動作を学習しています。基礎的な動作からステップアップを目指します。
子ども体操	182	(金) 15:50	栗	各20名		子ども体操の基礎的な動作を学習しています。基礎的な動作からステップアップを目指します。
子ども体操	183	(金) 17:00	栗	各20名		子ども体操の基礎的な動作を学習しています。基礎的な動作からステップアップを目指します。
子ども体操	184	(金) 15:45	栗	各20名		子ども体操の基礎的な動作を学習しています。基礎的な動作からステップアップを目指します。
子ども体操	185	(金) 17:00	栗	各20名		

平成30年度「第2期(8月～11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14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		203		
	20:00	上級	204	大橋	
	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	コース変更 初級	209		
	14:00	初中級	210	小林	
	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	未定	
	19:00	初心者	217		
	20:00	初中級	218		
	21:00	初級	219		
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	高嶋	
	18:00	初中級	224		
	19:00	初級	225		
	20:00	初心者	226		
21:00	初中級	227			
金	18:00	初級	228	水野	
	19:00	初級	229		
	20:00	初級	230		
	21:00	初心者	231		
土	10:00	初級	232	柄澤 金澤	
	11:00	初心者	233		
	12:00	中級	234		
	13:00	初中級	235		
	15:00	初級	236		
	16:00	初心者	237		
17:00	初中級	238			
日	10:00	初級	239	水野	
	11:00	初中級	240		
	12:00	初心者	241		
	13:00	初中級	242		
	15:00	初級	243		
	16:00	初中級	244		
17:00	初級	245			

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14,000円
307～344・355～359	各16,000円
201～205・232～238	各16,800円
206～231・239～245	各19,200円

曜日	開始時間	No	担当	定員
月	14:00	301	高森	各10名
	16:00	※302		
	18:00	303		
	19:00	304		
	20:00	305		
	21:00	306		
	9:30	307		
火	10:30	308	野地	
	11:30	309		
	13:00	310		
	14:00	311		
	16:00	312		
	18:00	313	広瀬	
	19:00	314		
	20:00	315		
	21:00	316		
	9:30	317		
水	10:30	318	未定	
	13:00	319		
	14:00	320		
	16:00	321		
	18:00	322		
	19:00	323		
	20:00	324		
21:00	325			
木	9:30	※326	柴田 広瀬	
	10:30	327		
	11:30	328		
	14:00	329		
	16:00	330		
	18:00	331		
	19:00	332		
	20:00	333		
21:00	334			
金	9:30	335	野地	
	10:30	336		
	11:30	※337		
	14:00	338		
	15:00	339		
	16:00	340		
	18:00	341		
19:00	342			
20:00	343			
21:00	344			
土	9:30	345	鈴木 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		
	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。