★親子・子ども★　平成29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	担当	定員	靴	内容
親子（親1人・子1人で1組）	★	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			
		すくすく親子のベビーマッサージ（2ヶ月～1歳5ヶ月）	124	（金）10:40	上田			赤ちゃんの機能解剖学に基づく健やかな発達を促すマッサージをメインに、抱っこや赤ちゃんのお世話に大切な身体作り、乳房ケア・ママのリンパストレッチを行います。
	★	ベビーマッサージ＆ママケアストレッチ（1ヶ月半～12ヶ月）	125	（木）15:40	杉本			赤ちゃんの機能解剖学に基づく健やかな発達を促すマッサージ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ボディメイクで骨盤調整をはじめとする産後ケア・体力アップ・美容効果をねらいます。
			126	（金）13:00	上田			
	★	赤ちゃん親子・ママビューティー（1ヶ月半～11ヶ月）	▼127	（月）12:00	菊地	各20組	親○子×	赤ちゃんにはベビーマッサージやママに抱っこされてのバランス運動、ママは産後の体の回復や乳汁にも有効なエクササイズや有酸素運動を行います。
			128	（火）13:10	上田			
			▼129	（水）13:10	椿			
			130	（木）14:30	杉本			
		赤ちゃん親子・産後ビューティー（1ヶ月半～7ヶ月）	▼132	（水）12:00	高柳	各30組	×	骨盤調整、ボディーリカバリーに特化したクラスです。産後の体の回復に集中して取り組みます。赤ちゃんにはマッサージでスキンシップ。走る動作はありません。
	★	ママとベビーのフィットリトミック（8ヶ月～1歳6ヶ月）	133	（火）12:00	上田	各20組	親○子×	8ヶ月からの再接近期の赤ちゃんとママが同時に運動をします。赤ちゃんはリズムを有効に利用しながら歩行の促しやマッサージ、ママは産後の体の回復に有効なエクササイズや有酸素運動を行います。
			▼134	（水）14:20	椿			
			135	（木）13:15	杉本			
			136	（金）11:50	上田			
	★	よちよち親子・ママビューティー（1歳～2歳6ヶ月）	▼137	（月）13:15	菊地	各21組		歩行未満～歩行開始時期の子どもたちへの運動の促しや、ママとの触れ合いを通じて言葉への興味も促します。ママは育児に必要な体力づくりの為のエクササイズや有酸素運動を行います。
			▼138	（水）12:00				
			139	（木）12:00	早川			
			140	（金）9:30	上田			
	★	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		○	走る・飛ぶ・前転・ブリッジなど、運動神経を開発する動作を、ママと一緒に遊びの中で体験します。集団でのルールも学べます！ママはお子さんと遊びながら、体力向上を目指します！！
			▼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		親子ビクスでママは体力づくり、子どもたちは前転・ブリッジ・平均台・跳び箱などの用具を使います。体操名人キッズを目指せ！！
		わんぱく親子・元気家族（2歳～5歳11ヶ月）	▼144	（土）11:20	富樫	20組		パパ・ママどちらかと参加できるクラス。親子で取り組める体操系の動作を、コミュニケーションをとりながらダイナミックにチャレンジ！家族で体力作りをしましょう！
	★	よちよち親子・元気パパ（1歳～3歳11ヶ月）	▼145	（土）10:00		各21組	親○子×	リズムに合わせ、歩く・走る・転がるなど運動神経を刺激するような動作を遊びながら体験します。パパは体力の維持向上を行います。パパとたくさん触れあえる楽しいクラスです。
			▼146	（土）11:45	上田			
		わんぱく親子・元気パパ（3歳～7歳11ヶ月） NEW	▼152	（土）9:15	堀口	各21組	○	走る・飛ぶ・前転・ブリッジなど運動神経を刺激する動作をパパと遊びながら体験します。パパは体力の維持向上を行います。パパとたくさん触れあえる楽しいクラスです。
			▼147	（土）13:00	上田			
		親子・元気ファミリー（1歳～3歳11ヶ月）	▼148	（日）11:00	黄木・森			パパ・ママどちらかと参加するクラス。リトミックの要素を取り入れ、歩く・走るなどの運動神経を刺激する動作を遊びながら体験します。パパ・ママは、体力の維持向上を行います。
		親子・元気ファミリー（4歳～6歳11ヶ月）	▼149	（日）12:10				パパ・ママどちらかと参加するクラス。走る・飛ぶ・前転・ブリッジなど運動神経を刺激する動作をパパ・ママと遊びながら体験します。パパ・ママは体力の維持向上を行います。
		ママダンスwithベビー（1歳～3歳11ヶ月）	▼150	（月）10:00	中田			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！
		親子で楽しく！フラダンス（3歳～12歳11ヶ月）	▼151	（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。基礎レッスンを行いながら、楽しく踊ります。
		英語でリトミック(6ヶ月～1歳11ヶ月)	401	（金）9:30		各50組	×	英語の音楽や言葉を使いながら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。
		英語でリトミック(2歳～3歳11ヶ月)	402	（金）10:40				

コースNo.	受講料
156・160・163・167・171・172・174～178・186～188	各7，000円
157～159・161・162・164～166・168～170・173・179～185	各8，000円
121・127・129・132・134・137・138・142・144～152	各8，400円
122～126・128・130・133・135・136・139～141・143	各9，600円

コースNo.	受講料
401・402	各16，000円
403・404	各14，000円

		コース名	No	曜日・時間	担当	定員	靴	内容
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	22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16名		
			158	（木）14:30				
			159	（金）14:30	武井・畑山			
	★	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、鉄棒では逆上がりを練習します。
			161	（火）15:45	畑山+スタッフ	18名		
			162	（金）15:50	武井・畑山	各25名		
		タイガー（小1～小3）	▼163	（月）17:00	武井+スタッフ			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	畑山+スタッフ	各16名		
		パンダ（小1～小6）	165	（火）17:00				
			166	（金）17:00	武井・畑山	25名		
		キッズビート体操（3歳5ヶ月～6歳11ヶ月）	▼167	（水）15:40	上田・小池広瀬	45名	○	道具を使って遊びながら体力をつけます。また、挨拶・我慢する気持ちなども育てます。
	★	キッズ空手（新極真会）（4歳～小6）	168	（木）16:00	入来	各28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。
			169	（木）17:15				
	★	わんぱくサッカー（3歳～4歳11ヶ月）	▼403	（月）14:30	川名小林	25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。
		わんぱくサッカー（4歳～6歳11ヶ月）	▼404	（月）15:45		30名		
子どもダンス		キッズダンス～ポップ＆キュート～（4歳～8歳11ヶ月）	170	（木）17:00	久木	各20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。
		キッズダンス（4歳～8歳11ヶ月）	▼171	（月）16:55	益子			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！
		キッズダンス（小2～中3）	▼172	（月）18:10				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くなりたい方も大歓迎です！
		キッズダンス（小1～小6）	173	（金）17:45	西脇			ダンス（HIPHOP）の基礎から、少しレベルを上げた体の使い方も練習します。一緒に楽しく踊りましょう！
		ジュニアビートフィットネス（小1～小6）	▼174	（水）16:55	上田			基礎体力や柔軟性を高め、ダンスやエアロビクスの動きも楽しめます。
	★	キッズチア（3歳6ヶ月～5歳11ヶ月）	▼175	（月）15:55	新條			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（5歳～小2）	▼176	（月）17:10				
		キッズチア（4歳～6歳11ヶ月）	▼177	（水）15:30	佐藤			
		キッズチア（小1～小4）	▼178	（水）16:45				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。
		キッズアイドルダンス（4歳～6歳11ヶ月）	179	（火）16:30	嶋渡			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！？
子どもバレエ		チューリップ（3歳6ヶ月～6歳11ヶ月）	180	（金）12:35	日野	20名	バレエシューズ要	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。
			181	（金）14:40		25名		
		スイートピー（5歳6ヶ月～小3）	182	（金）16:00	三浦	各20名		バレエの基礎を学びながら、集中力や協調性を身につけます。バーレッスンも行います。
		スイートピー（小3～中3）	183	（金）17:15				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。
	★	プチローズ（3歳6ヶ月～6歳11ヶ月）	184	（火）15:45	安大	各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。
		ローズ（小4～中3）	185	（火）17:00				バーレッスンでバレエの基礎をしっかり身に付け、センターレッスンでは回転やジャンプなど、やや複雑な動きにも挑戦！楽しくレベルアップを目指します。
		プチローズ（5歳～小1）	▼186	（水）15:45		20名		バレエの基礎を楽しく身に付けながら、柔軟性・体幹バランス・リズム感や表現力を養います。様々な運動にも役立つ身体作りができます。
		ローズ（小1～小3）	▼187	（水）16:55		25名		バーレッスンで基礎をしっかり身に付け、センターレッスンではバレエの様々な動きを丁寧に習得します。楽しく踊りながら、学年ごとにステップアップしていきます。
		プチローズ（5歳6ヶ月～小1）	▼188	（土）15:30		20名		バレエの基礎を楽しく身に付けながら、柔軟性・体幹バランス・リズム感や表現力を養います。様々な運動にも役立つ身体作りができます。

2017/9/23