

# ■成人■平成30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.96~99は75分・No.407・408は150分)・全15回(▼は全13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	
体操トレーニング	かんたんエアロ60	51	(水) 13:15	竹内	40名		シンプルなエアロピクス動作や腹筋等の筋肉トレーニングを行います。日常の健康維持はもちろん脂肪燃焼・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		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	53	(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	54	(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	55	(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。	
	転ばぬ先の健康体操	56	(水) 10:45	碓	各25名		ロコモティブシンドロームを予防するためのエクササイズを行います。生活習慣病予防や改善を目的としたクラスです。※ロコモティブシンドロームとは筋肉、骨、関節などの運動器に障害が起こること。	
	★肩こり・腰痛解消教室	▼58	(月) 10:45			早川	各25名	×
	★筋肉トレーニング(初級)	60	(日) 9:15	長島	各25名			○
		61	(日) 10:25					
	身体メンテナンス	63	(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。	
	インナービューティー骨盤ケア	64	(木) 10:45	美宅				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。
	ボクシングフィットネス	65	(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。	
	グループパワー	66	(日) 13:20	小林	35名	○	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。	
	リフレッシュ	美姿勢ストレッチ	71	(火) 19:00	山中	20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い方にオススメのレッスンです。
		やさしい一楽庵太極拳	72	(水) 9:45	北村	40名		のびやかでゆっくりとした太極拳の動きで、心と体をリフレッシュします。
		はじめて太極拳	73	(火) 10:45	阿部	35名		太極拳のゆっくりとした動きで運動機能を高めていきます。心身のリラックスにもつながります。(24式)
やさしい気功		▼74	(月) 9:30	小倉	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。	
		75	(火) 13:15	児玉	25名			
★リフレッシュヨーガ		76	(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。	
		77	(水) 9:15	美宅				
		78	(水) 19:50	葉袋				
		79	(木) 20:15	サリー	各27名			
		80	(金) 9:50	NATUKI				50名
		81	(金) 20:00	小松				
		82	(土) 14:15	toco				
83		(土) 18:30	葉袋					
アロマヨーガ		84	(木) 20:00	井口		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。		
骨盤調整&バレエストレッチ	85	(水) 14:30	瑛莉花ゆう	各25名		骨盤を意識したエクササイズで体幹部を強化します。身体を内側から引き締め、芯のあるボディラインを作ります。		
ピラティス	▼86	(月) 11:15	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。		
	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		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
バレエ	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を行い、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)	99	(土) 17:00	安大	20名		
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	▼103	(月) 14:30	田野岡	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。
		104	(火) 18:40	大脇			
	フィットネスフラダンス	105	(土) 16:00	村松	各20名	○	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。
	はじめてタップダンス	106	(水) 18:40	天野			入門~中級者向け。タップシューズの購入が必要です。
	フラメンコ入門	▼107	(月) 19:30	関			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。
	フラメンコ初級	108	(木) 19:00	東		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。	
	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			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。	
ポリウッドダンス	113	(水) 20:15	黒部			×	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。
ZUMBA	114	(木) 19:00	AKI	50名	○	ラテン系の音楽に合わせて様々なステップ踏み有酸素系のダンスプログラムです。	

ビギナーズラン(全10回)	400	(日) 9:30	小林	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(全13回)	407	(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。
	408	(月) 19:00				
★身体メンテナンス~誰でもできるエクササイズ~(13回)	409	(月) 12:30	渋谷	30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。

★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			

※40代からの健康塾は14回です。

コースNo.	受講料
40代からの健康塾(A・B)	各3,200円
58	7,800円
51~57、59~61、63、64	各9,000円
74	9,100円
400	10,000円
86、90、409	各10,400円
65、71~73、75~83	各10,500円
66・84・85・87~89	各12,000円
100・103・107・111	各13,000円
96~99、101、102、104~106、108~110、112~114	各15,000円
407・408	各19,500円



# ★親子・子ども★ 平成30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15回(▼は全13回、■は12回)です。※教室担当者は、変更になる場合がございます。

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			
すくすく親子のベビーマッサージ (1ヶ月半～12ヶ月) <small>時間変更</small>	124 (金) 11:50	上田	各21組	×	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やストレッチをメインに、子育て中のママに必要な体力作り、乳房ケア、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×	赤ちゃんの機能解剖学に基づく健やかな発達を促すマッサージやストレッチ、ママに抱っこされてのバランス運動、ママは産後の身体の回復や乳房ケアにも有効なエクササイズ・血流を促す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)	131 (水) 12:00	高柳	各30組	×	骨盤調整など産後の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ます。赤ちゃんにはマッサージでスキンケアを行います。
★ ママとベビーのフィットリミック (8ヶ月～1歳6ヶ月)	132 (火) 12:00	上田			
	133 (水) 14:20	椿			
★ 赤ちゃん親子・ママビューティー (1歳～2歳6ヶ月)	134 (木) 13:15	杉本	各20組	親子×	1歳前後のお友達の知育・体育・社会性を育み、ママは産後1年ごろの体に有効なエクササイズや有酸素運動でダンスも楽しめます。リトミックとフィットネスを融合させたクラスです。
	135 (水) 12:00	菊地			
★ わんぱく親子・ママビューティー (2歳～5歳11ヶ月)	136 (木) 12:00	早川	各21組	親子×	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ためのエクササイズや有酸素運動を行います。
	137 (金) 9:30	上田			
	138 (火) 11:45	鈴木			
★ わんぱく親子・体名人 (2歳～5歳11ヶ月)	139 (水) 10:30	高柳	30組	○	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集団行動の中でお子さんの社会性も育みます。ママは心身の体調を整え美ボディを目指します。
	140 (木) 12:00	上田			
★ わんぱく親子・元気家族 (2歳～5歳11ヶ月)	141 (日) 9:45	黄木堀口	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！
	142 (土) 11:20	富樫			
★ よちよち親子・元気パパ (1歳～3歳11ヶ月)	143 (土) 10:00	富樫	各21組	親子×	リズムに合わせて、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。
	144 (土) 11:45	上田			
	145 (土) 9:15	堀口			
★ わんぱく親子・元気パパ (3歳～7歳11ヶ月)	146 (土) 13:00	上田	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 (月) 13:15	菊地			
★ 親子体操・ママ美ボディ (8カ月～1歳11ヶ月) <small>NEW</small>	148 (金) 10:40	上田	各21組	×	1歳前後のお友達の知育・体育・社会性を育み、子育て中のママの筋膜リリース・リンパストレッチ・体幹トレーニングをおこないます。
	149 (日) 11:00	黄木堀口			
★ 親子・元気ファミリー (1歳～3歳11ヶ月)	150 (日) 12:10	黄木堀口	各21組	○	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)	▼151 (月) 10:00	中田			
★ 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。
英語でリトミック(6ヶ月～1歳11ヶ月)	■401 (水) 9:30	30組			
	402 (金) 9:30				
英語でリトミック(2歳～3歳11ヶ月)	■403 (水) 10:40		50組		
	404 (金) 10:40	30組			

コースNo.	受講料
401・403	各12,000円
405・406	各13,000円
402・404	各15,000円

No	曜日・時間	担当	定員	靴	内容
ヒヨコ (3歳～4歳11ヶ月)	▼156 (月) 14:30	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			
	158 (木) 14:30	武井・畑山			
	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	各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します。
	161 (火) 15:45	畑山+スタッフ			
	162 (金) 15:50	武井・畑山			
	▼163 (月) 17:00	武井+スタッフ			
タイガー (小1～小3)	164 (木) 17:00	畑山+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。
	165 (火) 17:00	武井・畑山			
パンダ(小1～小6)	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	○	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。
★ 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)	405 (月) 14:30	小林+スタッフ	各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。
	406 (月) 15:45				
★ 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。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！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！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。
	▼171 (月) 16:55	益子			
	▼172 (月) 18:10	西脇			
	173 (金) 17:45	上田			
	▼175 (月) 15:55	新條			
	▼176 (月) 17:10	元治			
	177 (水) 15:30	元治			
	178 (水) 16:45	上田			
	179 (火) 16:30	上田			
	180 (金) 12:35	日野			
★ チューリップ (3歳6ヶ月～6歳11ヶ月)	181 (金) 14:40	宇高	各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。
	182 (金) 15:50				
	183 (金) 17:00				
	184 (火) 15:45				
	185 (火) 17:00				
	186 (水) 15:45				
	187 (水) 16:55				
	188 (土) 15:30				

コースNo.	受講料
156・160・163・171・172・175・176	各6,500円
157～159・161・162・164～170・173・174・177～188	各7,500円
121・127・147・151	各7,800円
122～126・128～146・148～150・152	各9,000円

# 平成30年度「第3期(12月～3月)コース型教室」 スカッシュ・ゴルフコース 全15回(※月曜13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	未定	
	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	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	上級	226		
	21:00	初中級	227		
金	18:00	初級	228	未定	
	19:00	初級	229		
	20:00	初級	230		
	21:00	初心者	231		
	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			
土	17:00	初中級	238	鳥羽	
	10:00	初級	239		
	11:00	初中級	240		
	12:00	初心者	241		
	13:00	初中級	242		
	15:00	初級	243		
日	16:00	初中級	244	鳥羽	
	17:00	初級	245		

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		
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	藤田	
	18:00	322		
	19:00	323		
	20:00	324		
21:00	325			
木	9:30	※326	柴田	
	10:30	327		
	11:30	328		
	14:00	329		
	16:00	330	広瀬	
	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	高森	
	18:00	341		
	19:00	342		
	20:00	343		
	21:00	344		
土	9:30	345	鈴木	
	10:30	346		
	11:30	347		
	12:30	348		
	14:30	349		
	15:30	350	佐藤	
	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		

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。

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！

コースNo.	受講料
301～306	各13,000円
307～359	各15,000円
201～205	各15,600円
206～245	各18,000円

★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。