

■成人・スカッシュ・ゴルフ■ 2020年度「第2期(10月~12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.90~92は75分・No.405・406は150分)・全11~12回(▼11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	コース名	No	曜日・時間	担当	定員	靴	内容			
							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) 20:15	宮本	25名		ステップを使った有酸素運動と筋肉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。	はじめてクラシックバレエ	▼90	(火) 18:50	宇高	各25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。				
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)	91	(金) 11:15	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レエ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。						
健康リズム体操	▼53	(火) 13:45	卯月	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。	クラシックバレエ(初中級)	92	(土) 16:45	大島	各12名	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づつ覚え1曲踊れるようになります。				
★はじめて健康体操	54	(木) 15:30		25名		はじめてフラダンス	▼93	(火) 20:10	高橋			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。				
	55	(木) 17:00	河崎	各12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。	フラダンス	94	(金) 14:30	高橋	各12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。				
★いきいき健康体操	57	(金) 9:45				堀井	フラダンス	95	(月) 14:30	田野岡		どなたでも気軽にフラダンスを楽しめるクラスです。				
すっきり健康運動	56	(水) 11:00	早川	各12名	×	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ます。生活習慣病予防や改善を目的としたクラスです。	ステップアップフラダンス	▼96	(火) 18:40	大島	各12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。				
★肩こり・腰痛解消教室	59	(月) 11:00				60	(月) 12:30	61	(木) 11:00	62		(木) 12:30	天野	入門~中級者向け。タップシューズの購入が必要です。		
★筋肉トレーニング(初級)	63	(日) 9:15	長島	各12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。	★はじめてタップダンス	97	(水) 18:40	関	各12名	入門~中級者向け。タップシューズの購入が必要です。				
	64	(日) 10:45				98	(水) 20:10	フラメンコ入門	99			(月) 19:30	東	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。		
★身体メンテナンス	65	(木) 18:45	森田	各12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。	フラメンコ初級	100	(木) 19:00	RADA	各12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。				
インナービューティー骨盤ケア	67	(木) 11:00				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。	ベリーダンス	101	(土) 14:00		永井風呼	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。			
ボクシングフィットネス	68	(土) 20:00	島田	25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。	はじめてジャズダンス	102	(月) 20:45	永井風呼	各12名	ステップ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!カッコよく!魅力的に!				
美姿勢ストレッチ	▼69	(火) 19:00	山中	12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。	月	10:00	初級	201		古家	14:00	301	各8名	各5名
やさしい柔術太極拳	70	(水) 9:45	北村	各25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。	火	11:05	初級	202	福岡	16:00	※302			
やさしい氣功	71	(月) 9:30	仲里	各12名	○	緩やかな動作でリラックス効果の高い簡単氣功「香功」、60種類以上の病気に有効な医療氣功「内養功」を行います。	火	18:00	初級	203		石原	17:55	303		
★リフレッシュヨガ	▼72	(火) 11:15	toco			各12名	○	初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。呼吸と共にヨ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。	火	19:00	初級		204	小林	19:00	304
	▼73	(火) 12:45		11:05	初級				208	10:35	308					
	74	(水) 9:15	美宅	12:10	初級	209	11:40	309								
	75	(水) 19:00	葉袋	13:15	初級	210	13:00	310								
	76	(水) 20:30		15:25	中級	212	14:05	311								
	77	(金) 9:45	NATUKI	18:00	初級	213	16:00	312								
	78	(金) 11:15		19:00	中級	214	17:55	313								
	79	(金) 20:15	山田	20:05	初級	215	19:00	314								
	80	(土) 14:15	toco	21:10	中級	216	20:05	315								
	81	(土) 15:45	葉袋	18:00	初級	217	21:10	316								
82	(土) 18:30	19:00		初級	218	9:30	317									
アロマヨガ	時間変更	83	(木) 20:00	井口	○	季節に合わせたアロマを使います。ヨガのポーズを行い、全身の血流の滞りを改善しながら、芳香浴も楽しめます。	水	19:00	初級	219	森本	16:00	321			
★ピラティス	84	(月) 9:45	chelcy	各12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。	水	20:05	初級	220	小林	17:55	322			
	85	(月) 11:15					11:05	初級	221	20:05		323				
	86	(水) 12:30	井草	12:10	初級	222	21:10	324								
★骨盤調整ピラティス	87	(木) 12:30	美宅	各12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。	木	14:20	初級	223	井上	14:05	320			
	88	(月) 18:45					15:25	初級	224	16:00		330				
	89	(月) 20:15	石川	18:00	初級	225	17:55	331								
健康麻雀(8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。	金	19:00	初級	226	金澤	19:00	332			
	406	(月) 19:00					20:05	初級	227	20:05		333				
ボディクリエイト(12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。	土	21:10	上級	228	山田	21:10	334			
グループセンチメンタル(12回)	408	(水) 9:30	Kugu	35名	×	ヨ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。	土	10:00	初級	229		未定	9:30	345		
★40代からの健康塾(10回)	A	(金) 13:15	宮本	各12名	○	生活習慣病の改善に取り組む40歳以上の対象です。3ヶ月間10回の中でいろいろなコツをお伝えします。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。	日	11:05	初級	230	未定		10:35	336		
	B	(土) 10:30					卯月	12:10	初級	231		11:40	※337			

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。ストローク・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者向け	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
40代からの健康塾(A・B)	各2,400円
52, 53	各6,600円
51, 54~67	各7,200円
69, 72, 73	各7,700円
68, 70, 71, 74~82	各8,400円
83~89, 407, 408	各9,600円
90, 93, 96, 307~316	各11,000円
91, 92, 94, 95, 97~102, 301~306, 317~359, 405, 406	各12,000円
207~216	各13,200円
201~206, 217~250	各14,400円

※★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。

※スカッシュ・ゴルフ(No.201~No.359)は50分のレッスンとなります。

★親子・子ども★ 2020年度「第2期(10月～12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11～12回(▼は全11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)	親子ヨーガ (2ヶ月～1歳5ヶ月)	▼122	(火) 9:45	渡邊	各12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。		
		123	(木) 9:30	美宅					
	わんぱく親子体操 (2～6歳11ヶ月)	▼124	(火) 10:45	鈴木	○	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みます。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。			
	赤ちゃん親子・ママビューティー (1ヶ月半～11ヶ月)	▼125	(火) 12:15				上田	親子×	赤ちゃんは抱っこバランス運動、ベビマレッチ(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。
		126	(金) 14:30						
	赤ちゃんケア産後ボディメイク (1ヶ月半～11ヶ月)	127	(水) 12:30	高柳	×	赤ちゃんは抱っこバランス運動、ベビマレッチ(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を行います。			
	親子でキッズビート体操 (3歳～6歳11ヶ月)	128	(水) 15:30	上田	各20組	○	音楽に合わせて想像力を膨らませながら、親子でダンス・リズム体操。パパ・ママの補助で体操名人。跳び箱・鉄棒・マット運動。トランポリンもチャレンジします。		
	よちよち親子体操 (1歳～2歳6ヶ月)	129	(木) 12:45	佐藤			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。		
	フィットリミック (8ヶ月～1歳6ヶ月)	130	(金) 13:00	上田			お子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・ボディメイクエクササイズ・ダンスを行います。		
	よちよち親子・元気パパ (1歳～2歳6ヶ月)	131	(土) 12:00	堀口			発達に即したお子さんへの運動の促しを、パパと触れ合いながら行います。初めての跳び箱・鉄棒も楽しみ！パパは体力の維持向上のストレッチや筋力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11ヶ月)	132	(土) 13:30	上田	○			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みます。鉄棒・跳び箱等にもチャレンジ！パパは体力向上のトレーニングに臨みます。		
親子元気ファミリー (2歳～6歳11ヶ月)	133	(日) 11:45	黄木・堀口				幼児期に適した運動を親子の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。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を行います。		
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			各20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) 15:15	畑山 +スタッフ					
		158	(木) 14:30	畑山					
		159	(金) 14:45	武井					
	ウサギ (5歳～6歳11ヶ月)	160	(月) 16:00	武井 +スタッフ	各20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) 16:45	畑山 +スタッフ					
		162	(木) 16:00	畑山				各10名	
		163	(金) 16:15	武井					
	タイガー (小1～小3)	164	(月) 17:30	武井 +スタッフ	25名	各10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。		
	パンダ(小1～小6)	165	(木) 17:30	畑山					
166		(金) 17:45	武井						
★キッズ空手(新極真会) (4歳～小6)	167	(木) 16:00	入来	各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。			
	168	(木) 17:30							
子どもダンス	★キッズダンス (小1～小6)	169	(金) 17:45	西脇	各12名	○	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！		
	キッズチア (3歳6ヶ月～5歳11ヶ月)	170	(月) 16:00	小林			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)	171	(月) 17:30				元治	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。	
	キッズチア (4歳～6歳11ヶ月)	172	(水) 15:30						
	キッズチア (小1～小4)	173	(水) 17:00						

親子	英語でリミック (6ヶ月～1歳11ヶ月)	401	(金) 9:30	各20名	×	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。担当者は交代制です。会場は7Fホールになります。
	英語でリミック (2歳～3歳11ヶ月)	402	(金) 11:00			

コースNo.	受講料
157、161	各5,500円
156、158～160、162～173	各6,000円
122、124、125	各6,600円
123、126～133	各7,200円
401、402	各12,000円