

■成人・スカッシュ・ゴルフ■ 2021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.201～355は50分 No.405は150分)・全14～16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						内容	コース名						内容	スカッシュコース名	対象者	内容																																	
	No	曜日	時間	担当	定員	靴		No	曜日	時間	担当	定員	靴																																					
体操トレーニング	モーニングストレッチ	52	火	9:30	宮本	12名	簡単なリズム体操で身体を温めて、筋力トレーニングとストレッチを行います。 エアロビ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力トレーニングを行います。 筋力トレーニングとエアロビクスで総合的な体づくりを行います。健康的でひきしまった体を目指しましょう。 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力トレーニングを行います。 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きクラスです。 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す。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。 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。 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。 骨盤や肩甲骨を動かし、身体の調整を行います。 全身を使って大きく体を動かし、シェイプアップしていくエアロビクスです。 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います。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。 呼吸法による医療体術と言われる太極拳。深い呼吸で血流を良くし、ゆっくりとした動きで筋力向上。八段錦(氣功)で内臓強化。免疫力UPに役立ちます。健康太極拳24式となります。 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。 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。 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。 季節に合わせてアロマを使います。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・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。 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。贈れない・飲まない・吸わないをモットーにした、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。 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。 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(14回)	各25名	バレーエ	クラシックバレエ(初級)60	98	火	19:00	日野	各25名	バレーエシューズ	バレエの基礎を丁寧に楽しく身につけます。体の硬い方、初めての方も安心して参加できます。	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。																														
	健康リズム体操	53	火	13:45	卯月	各25名				クラシックバレエ(初級)60	99	金	11:30				バレエが初めての方も参加できます。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と音楽に合わせてセンターレッスンも行います。		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。または、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。																												
	ダンベル&シェイプストレッチ	54	月	11:55	清水	各25名				クラシックバレエ(振付)30 ※2次募集より申込受付開始	101	土	12:45				経験者対象クラス(2年程度)。やや難しい動きもあり、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曲踊れるようになります。				初級		初心者からの継続者。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。																										
	★ はじめて健康体操	55	木	15:30	卯月	各12名				はじめてフラダンス	103	金	14:30				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。	中級	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、バックオーロ(後ろの壁)を使った練習をします。																						
	★ すっきり健康運動	57	水	9:30						河崎	フラダンス	104	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。	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。															
	★ いいき健康体操	59	金	9:45	堀井	ステップアップフラダンス					105	火	18:40				大脇						×		フラダンスの経験がある方を対象としています。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。				ゴルフコース№							対象者	内容													
	★ 肩こり・腰痛解消教室	61	月	11:00		早川				×	はじめてタップダンス	106	水																	18:40	天野	×						入門～中級者向け。タップシューズが必要です。	No. 301 ~ No. 355 (※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します。初心者の方でも安心して参加できます。										
	★ 筋肉トレーニング	66	土	10:35	長島						○	ベリーダンス(12回)	109				土						16:15		SAORI					×											中東の古典舞踊であるベリーダンスの基本を習得するためのクラスです。初めての方も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。	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しています。コースに出た際の悩みも解決します!							
	★ 身体メンテナンス	69	木	18:45								森田	×				月						10:00																					初級	201	古家	月	14:00	301	庄司
	★ インナービューティー骨盤ケア	71	木	10:50																			美宅																					×	11:05			初級	202	
	★ 骨盤調整ストレッチ	72	水	10:35		山岸				○																					12:10	初級						210							小林			水	17:55	
	★ 脂肪燃焼エアロ	73	日	9:15	井草						○														13:15					初級	211	山崎(○)						木			19:00								304	
★ 美姿勢ストレッチ	74	火	19:00	山中			各12名	14:20	初級			212	井上	金	10:35	307		柴田																																
★ 太極拳	76	火	13:00					富樫	各25名			15:25			中級	213			金澤	土		11:40	308		庄司																									
★ やさしい一楽庵太極拳(初級)	77	水	9:40			北村				各25名		18:00			初級	214					小林	日	14:05	309						庄司																				
★ やさしい気功	78	月	9:30		仲里						各12名	19:00			中級	215							山崎(○)	月		16:00	310	庄司																						
★ リフレッシュヨーガ	79	火	11:05	toco			各12名					18:00	初級	220	井上	火		17:55								311	庄司																							
★ アロマヨーガ	91	木	19:00					井口	各12名			19:00	初級	221				山崎(○)	水	19:00					312	庄司																								
★ ピラティス	92	月	9:45			chelcy				各12名		11:05	初級	224						井上	木	19:00			313				庄司																					
★ 骨盤調整ピラティス	96	月	18:55		石川						各12名	12:10	初級	225								井上	金	19:00	314			庄司																						
★ 健康麻雀(8回)	405	月	15:00	内山			各12名					14:20	初級	226	井上	土	9:30							318	庄司																									
★ ボディクリエイト	407	月	12:30					渋谷	各35名			15:25	初級	227			井上	日	11:40					319		庄司																								
★ グループペンタジー	408	水	9:30			Kugu				各35名		18:00	初級	228					井上	月	14:05			320			庄司																							
★ 一楽庵太極拳(中級)	409	水	11:00		北村						各35名	19:00	初級	229							井上	火	16:00	321				庄司																						
★ 40代からの健康塾(14回)	A	金	13:15	宮本			各12名					10:00	初級	232	山崎(○)	水							17:55	322	庄司																									
	B	土	10:30					卯月	各12名			11:05	初級	233			山崎(○)	木					19:00	323		庄司																								
				各12名		○	12:10			初級		234	山崎(○)	金					9:30	324			野地																											
					各12名		○	13:15	初級	235	山崎(○)	土							11:40	325	野地																													
				各12名		○		18:00	初級	236					山崎(○)	日			14:05	326		野地																												
					各12名		○	19:00	初級	237							山崎(○)	月	16:00	327				野地																										
				各12名		○		10:00	初級	240			山崎(○)	火					19:00	328			野地																											
					各12名		○	11:05	初級	241	山崎(○)	水							9:30	329	野地																													
				各12名		○		12:10	中級	242					山崎(○)	木			11:40	330		野地																												
					各12名		○	13:15	初級	243							山崎(○)	金	14:05	331				野地																										
				各12名		○		15:00	初級	244			山崎(○)	土					16:00	332			野地																											
					各12名		○	16:05	初級	245	山崎(○)	日							19:00	333	野地																													
				各12名		○		17:10	初級	246					山崎(○)	月			9:30	334		野地																												
					各12名		○	10:00	初級	247							山崎(○)	火	11:40	335				野地																										
				各12名		○		11:05	初級	248			山崎(○)	水					14:05	336			野地																											
					各12名		○	12:10	初級	249	山崎(○)	木							16:00	337	野地																													
				各12名		○		13:15	初級	250					山崎(○)	金			19:00	338		野地																												
					各12名		○	15:00	初級	251							山崎(○)	土	9:30	339				野地																										
				各12名		○		16:05	初級	252			山崎(○)	日					11:40	340			野地																											
					各12名		○	17:10	初級	253	山崎(○)	月							14:05	341	野地																													
				各12名		○		生活習慣病の改善に取り込む40歳以上の方対象です。4ヶ月間14回の中で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。																																										

※405のレッスン会場は3F会議室・407～409は7Fホールになります。

コースNo.	受講料
40代からの健康塾(A・B)	¥3,200(税込)
54, 61, 62	¥8,400(税込)
59, 60, 65～68, 73	¥9,000(税込)
52, 53, 55～58, 63, 64, 69, 71, 72	¥9,600(税込)
78	¥9,800(税込)
85, 86, 88, 89, 90	¥10,500(税込)
74, 76, 77, 79～83, 92, 93, 96, 407	¥11,200(税込)
109, 405	¥12,000(税込)
91, 94, 95, 408, 409	¥12,800(税込)
104, 301～304	¥14,000(税込)
99～101, 103, 331～338, 341～349, 351～355	¥15,000(税込)
98, 105, 106, 307～319, 322～328	¥16,000(税込)
201～205	¥16,800(税込)
232～237, 240～253	¥18,000(税込)
208～215, 220, 221, 224～229	¥19,200(税込)

※★のクラスは一次募集ではそれぞれお一人様一枠のみのご応募となります。

★親子・子ども★ 2021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14～16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 (3ヶ月～1歳5ヶ月)	122	火	9:45	伊藤	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。	
	親子ヨーガ (2ヶ月～1歳5ヶ月)	123	木	9:30	美宅				
	★ 赤ちゃん親子・ママビューティー (1ヶ月半～11ヶ月)		124	火	12:10	鈴木	各 20組	親○ 子×	赤ちゃんは抱っこのバランス運動、ベビマレッツ(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。
		赤ちゃんケア産後ボディメイク (1ヶ月半～11ヶ月)	125	金	14:20	上田			×
	親子でキッズビート体操 (3歳～6歳11ヶ月)	126	水	12:05	上田			○	音楽に合わせ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。
	★ ママとベビーのフィットリミック (8ヶ月～1歳6ヶ月)	NEW 128		木		12:45		佐藤	親○ 子×
		129	金	13:00	上田	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。			
	★ よちよち親子体操 (1歳～2歳6ヶ月)	130	水	13:25	上田・堀口	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。			
	★ よちよち親子・元氣パパ (1歳～2歳6ヶ月)	131	土	13:35		上田・堀口		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。	
	★ わんぱく親子体操 (2歳～6歳11ヶ月)	わんぱく親子体操 (2歳～6歳11ヶ月)	132	火	10:50	鈴木		○	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。
★ わんぱく親子・元氣パパ (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。			
親子元氣ファミリー (2歳～6歳11ヶ月)		134	土	14:55	上田・堀口				
		135	日	13:05	黄木・堀口				
子ども体操	ジュニアビート運動塾 (小1～小6)	155	水	16:05	上田	各 20名	○	ポンポンダンス・エアロピクス・ヨガ風ストレッチ・パレエ体操・体幹トレーニングなど多様な運動を楽しみながら行っていきます。	
		156	月	14:30	武井 +スタッフ			各 10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。
	★ ヒヨコ (3歳～4歳11ヶ月)		157	火	14:30	畑山	各 10名		○
			158	木	14:30	武井		各 10名	
	★ ウサギ (5歳～6歳11ヶ月)		159	金	14:45	武井 +スタッフ	各 10名		○
			160	月	15:50	武井 +スタッフ		各 10名	
	★ タイガー (小1～小3)		161	火	15:50	畑山	各 10名		○
			162	木	15:50	武井		各 10名	
	★ パンダ(小1～小6)		163	金	16:05	武井 +スタッフ	各 10名		○
			164	月	17:10	武井 +スタッフ		各 10名	
★ キッズ空手(新極真会) (4歳～小2)		165	火	17:10	畑山	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、ひとりでは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。
		166	木	17:10	武井			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、ひとりでは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。
★ キッズ空手(新極真会) (小1～小6)		167	金	17:25	武井	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、ひとりでは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。
		168	木	15:40	入来			各 20名	×
子どもダンス	★ ポップ&キュート (5歳～7歳11ヶ月)	170	火	15:40	佐々木	18名	○		
		171		17:00				各 20名	ダンス特有の身体の使い方や、ステップにチャレンジします。
	★ キッズダンス (小1～小6)		172	金	17:10	兵頭	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練習します。一緒に楽しく踊りましょう！
			173	月	15:50	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 (3歳6ヶ月～5歳11ヶ月)		174		17:10		元治	各 12名	○
			175	水	15:30	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 (5歳～小2)		176	16:50		宇高	各 20名	シバ ユレ エ ズ	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。必要バレエシューズ	
		177	17:35	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。必要バレエシューズ					
★ スイートピー (小1～小6)		178	金	15:50	井井	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。会場は7Fホールになります。	
		179	木	9:30					
親子	★ 英語でリトミック (6ヶ月～1歳11ヶ月)	401	金	9:30	井井	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。会場は7Fホールになります。	
	★ 英語でリトミック (2歳～3歳11ヶ月)	402		11:00					
	★ 英語でリトミック (6ヶ月～1歳11ヶ月) < 12回 >	403	木	9:30					
	★ 英語でリトミック (2歳～3歳11ヶ月) < 12回 >	404		11:00					

※★のクラスは一次募集ではそれぞれお一人様一枠のみのご応募となります。

コースNo.	受講料
156、160、164、173、174	¥7,000 (税込)
159、163、167、172、178	¥7,500 (税込)
155、157、158、161、162、165、166、168～171、175～177	¥8,000 (税込)
125、129、131、133～135	¥9,000 (税込)
122～124、126、127、128、130、132	¥9,600 (税込)
403、404	¥12,000 (税込)
401、402	¥15,000 (税込)