

# ■成人・スカッシュ・ゴルフ■ 2021年度「第1期(4月~7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・406は150分)・全8~16回(■15回▼12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						スカッシュコース名	対象者	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	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	コース名	No	曜日・時間	担当	定員	靴	内容			
体操トレーニング	ダンベル&シェイプストレッチ	50	(月) 11:55	清水	25名	NEW	筋肉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。	バレー	はじめてクラシックバレー60	96	(火) 19:00	宇高	各25名	バレーシューズ	バレー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や、全く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。																																	
	シェイプ&ストレッチ	51	(水) 20:15	宮本			クラシックバレー(初級)60		97	(金) 11:30	日野	バレーが初めての方でも参加できます。身体のインナーを鍛えるストレッチから行い、身体を整えるパーソナル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。ストリート・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。																																		
	モーニングストレッチ	52	(火) 9:30	25名	クラシックバレー(初中級)60	98	(土) 11:40		2年程度からの経験者対象。やや難しい動きも取り入れ、よりバレーらしくなります。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。	初中級		初級からの継続者。ストリート・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。			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。																																				
	健康リズム体操	53	(火) 13:45		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。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肉トレーニングを行います。	クラシックバレー(振付)30		99	(土) 12:50	12名	未経験の方も大歓迎です!!	初級	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。																																				
	★ はじめて健康体操	54	(木) 15:30	卯月		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。	★ はじめてフラダンス		100	(火) 20:00		大橋	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、バックオール(後ろの壁を使った練習)をします。																																			
	★ すっきり健康運動	55	(木) 16:50		河崎	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		102	(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。																																			
	★ いきいき健康体操	56	(水) 9:30	堀井		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		103	(火) 18:40		大橋	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。	ゴルフコース	対象者	内容																																			
	★ 肩こり・腰痛解消教室	57	(水) 10:50		早川	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。	★ はじめてタップダンス		104	(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を行います。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(初級)	58	(金) 9:45	長島		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。	フラメンコ		106	(月) 19:30		関	初心者~経験者まで対象のクラスです。基礎の姿勢、足の打ち方を学び、1曲分を習得します。	No. ※302 No. ※326 No. ※337	ゴルフに慣れた中上級者向け	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!																																			
	★ 身体メンテナンス	59	(金) 11:05		森田	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。	ベリダグダンス		107	(土) 16:15	中村		中東の古典舞踊であるベリダグ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。	コースNo.	受講料																																				
	インナービューティー骨盤ケア	60	(月) 11:00	山岸		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。	はじめてジャズダンス		108	(月) 21:00		永井風呼	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!	40代からの健康塾(A・B)	¥3,200(税込)																																				
	骨盤調整ストレッチ	61	(月) 12:20		山岸	骨盤や肩甲骨を動かす、身体の調整を行います。	月		10:00	初級	201		古家	月	14:00	301	庄司																																		
	ボクシングフィットネス	62	(木) 11:00	島田		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。	11:05		初級	202	金澤	火		16:00	※302	庄司																																			
	NEW 筋肉トレーニング(初級)	63	(木) 12:20		島田	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。	18:00		初心者	203		小林	水	17:55	303		庄司																																		
	NEW 筋肉トレーニング(初級)	64	(土) 9:15	島田		呼吸法による医療体術と書かれる太極拳。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。健康太極拳が主となります。	20:05		初心者	205	小林		木	19:00	304	庄司																																			
NEW 筋肉トレーニング(初級)	65	(土) 10:35	島田		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。	21:10	初級	206	小林	金		20:05	305	庄司																																					
NEW 筋肉トレーニング(初級)	66	(日) 9:15		島田	緩やかな動作でリラックス効果の高い簡単な「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。	10:00	初心者	207		小林	土	21:10	306		庄司																																				
NEW 筋肉トレーニング(初級)	67	(日) 10:35	島田		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。	11:05	初級	208	小林		日	9:30	307	庄司																																					
NEW 筋肉トレーニング(初級)	68	(木) 18:45		森田	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。	12:10	初級	209		小林	月	10:35	308		庄司																																				
NEW 筋肉トレーニング(初級)	69	(木) 20:05	森田		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。	13:15	初級	210	小林		火	14:05	311	庄司																																					
NEW 筋肉トレーニング(初級)	70	(木) 10:50		美宅	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。	14:20	初中級	211		小林	水	16:00	312		庄司																																				
NEW 筋肉トレーニング(初級)	71	(水) 10:45	山岸		脂けない・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。	15:25	中級	212	小林		木	17:55	313	庄司																																					
NEW 筋肉トレーニング(初級)	72	(土) 20:00		島田	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。	18:00	初中級	213		小林	金	19:00	314		庄司																																				
NEW 筋肉トレーニング(初級)	73	(火) 19:00	山中		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。	19:00	中級	214	小林		土	20:05	315	庄司																																					
NEW 筋肉トレーニング(初級)	74	(火) 12:30		富樫	初めから上級者までレベル関係なし。	20:05	初中級	215		小林	日	21:10	316		庄司																																				
NEW 筋肉トレーニング(初級)	75	(水) 9:45	北村		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。	21:10	中級	216	小林		月	17:55	318	庄司																																					
NEW 筋肉トレーニング(初級)	76	(月) 9:30		仲里	ゴルフに慣れた中上級者向け	18:00	初心者	217		小林	火	19:00	319		庄司																																				
NEW 筋肉トレーニング(初級)	77	(火) 11:15	toco		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!	20:05	初心者	219	小林		水	20:05	320	庄司																																					
NEW 筋肉トレーニング(初級)	78	(火) 12:45		美宅	コースNo.	21:10	初級	220		小林	木	21:10	321		庄司																																				
NEW 筋肉トレーニング(初級)	79	(水) 9:15	美宅		受講料	18:00	初級	217	小林		金	9:30	322	庄司																																					
NEW 筋肉トレーニング(初級)	80	(水) 12:30		辻	40代からの健康塾(A・B)	19:00	初心者	218		小林	土	10:35	323		庄司																																				
NEW 筋肉トレーニング(初級)	81	(水) 19:00	薬袋		51, 56, 57, 71,	20:05	初心者	219	小林		日	11:40	324	庄司																																					
NEW 筋肉トレーニング(初級)	82	(水) 20:20		薬袋	50, 52~55, 58~70	21:10	初級	220		小林	月	14:05	325		庄司																																				
NEW 筋肉トレーニング(初級)	83	(金) 9:45	NATUKI		75, 79~82	11:05	初級	221	小林		火	16:00	326	庄司																																					
NEW 筋肉トレーニング(初級)	84	(金) 11:15		山田	72~74, 76~78, 83~88	12:10	初心者	222		小林	水	17:55	327		庄司																																				
NEW 筋肉トレーニング(初級)	85	(金) 20:15	山田		75, 79~82	14:20	初級	223	小林		木	19:00	328	庄司																																					
NEW 筋肉トレーニング(初級)	86	(土) 14:15		toco	72~74, 76~78, 83~88	15:25	初中級	224		小林	金	20:05	329		庄司																																				
NEW 筋肉トレーニング(初級)	87	(土) 15:35	薬袋		75, 79~82	18:00	初心者	225	小林		土	21:10	330	庄司																																					
NEW 筋肉トレーニング(初級)	88	(土) 18:30		薬袋	72~74, 76~78, 83~88	19:00	初級	226		小林	日	9:30	331		庄司																																				
NEW 筋肉トレーニング(初級)	89	(木) 20:00	井口		75, 79~82	20:05	初級	227	小林		月	10:35	332	庄司																																					
NEW 筋肉トレーニング(初級)	90	(月) 9:45		chelcy	72~74, 76~78, 83~88	21:10	上級	228		小林	火	11:40	333		庄司																																				
NEW 筋肉トレーニング(初級)	91	(月) 11:05	井草		75, 79~82	11:05	初級	230	小林		水	14:00	334	庄司																																					
NEW 筋肉トレーニング(初級)	92	(水) 12:30		井草	72~74, 76~78, 83~88	12:10	初心者	231		小林	木	15:05	335		庄司																																				
NEW 筋肉トレーニング(初級)	93	(木) 12:10	美宅		75, 79~82	13:15	初級	232	小林		金	16:10	336	庄司																																					
NEW 筋肉トレーニング(初級)	94	(月) 18:55		石川	72~74, 76~78, 83~88	18:00	初中級	233		小林	土	17:55	※337		庄司																																				
NEW 筋肉トレーニング(初級)	95	(月) 20:15	石川		75, 79~82	19:00	初級	234	小林		日	19:00	338	庄司																																					
NEW 筋肉トレーニング(初級)	405	(月) 15:00		内山	72~74, 76~78, 83~88	20:05	初中級	235		小林	月	20:05	339		庄司																																				
NEW 筋肉トレーニング(初級)	406	(月) 19:00	内山		75, 79~82	21:10	初心者	236	小林		火	21:10	340	庄司																																					
NEW 筋肉トレーニング(初級)	407	(月) 12:30		渋谷	72~74, 76~78, 83~88	10:00	初級	237		小林	水	9:30	341		庄司																																				
NEW 筋肉トレーニング(初級)	408	(水) 9:30	Kugu		75, 79~82	11:05	初心者	238	小林		木	10:35	342	庄司																																					
NEW 筋肉トレーニング(初級)	409	(水) 11:00		北村	72~74, 76~78, 83~88	12:10	中級	239		小林	金	11:40	343		庄司																																				
NEW 筋肉トレーニング(初級)	405	(月) 15:00	内山		75, 79~82	13:15	初中級	240	小林		土	12:45	344	庄司																																					
NEW 筋肉トレーニング(初級)	406	(月) 19:00		内山	72~74, 76~78, 83~88	15:00	初級	241		小林	日	14:20	345		庄司																																				
NEW 筋肉トレーニング(初級)	407	(月) 12:30	渋谷		75, 79~82	16:05	初心者	242	小林		月	15:25	346	庄司																																					
NEW 筋肉トレーニング(初級)	408	(水) 9:30		Kugu	72~74, 76~78, 83~88	17:10	初中級	243		小林	火	16:30	347		庄司																																				
NEW 筋肉トレーニング(初級)	409	(水) 11:00	北村		75, 79~82	10:00	初級	244	小林		水	18:00	348	庄司																																					
NEW 筋肉トレーニング(初級)	405	(月) 15:00		内山	72~74, 76~78, 83~88	11:05	初中級	245		小林	木	19:05	349		庄司																																				
NEW 筋肉トレーニング(初級)	406	(月) 19:00	内山		75, 79~82	12:10	初心者	246	小林		金	20:10	350	庄司																																					
NEW 筋肉トレーニング(初級)	407	(月) 12:30		渋谷	72~74, 76~78, 83~88	13:15	初中級	247		小林	土	9:10	351		庄司																																				
NEW 筋肉トレーニング(初級)	408	(水) 9:30	Kugu		75, 79~82	15:00	初級	248	小林		日	10:15	352	庄司																																					
NEW 筋肉トレーニング(初級)	409	(水) 11:00		北村	72~74, 76~78, 83~88	16:05	初中級	249		小林	月	11:20	353		庄司																																				
NEW 筋肉トレーニング(初級)	405	(月) 15:00	内山		75, 79~82	17:10	初級	250	小林		火	12:25	354	庄司																																					
NEW 筋肉トレーニング(初級)	406	(月) 19:00		内山	72~74, 76~78, 83~88	10:00	初級	244		小林	水	13:30	355		庄司																																				
NEW 筋肉トレーニング(初級)	407	(月) 12:30	渋谷		75, 79~82	11:05	初中級	245	小林		木			庄司																																					
NEW 筋肉トレーニング(初級)	408	(水) 9:30		Kugu	72~74, 76~78, 83~88	12:10	初心者	246		小林	金				庄司																																				
NEW 筋肉トレーニング(初級)	409	(水) 11:00	北村		75, 79~82	13:15	初中級	247	小林		土			庄司																																					
NEW 筋肉トレーニング(初級)	405	(月) 15:00		内山	72~74, 76~78, 83~88	15:00	初級	248		小林	日				庄司																																				
NEW 筋肉トレーニング(初級)	406	(月) 19:00	内山		75, 79~82	16:05	初中級	249	小林		月			庄司																																					
NEW 筋肉トレーニング(初級)	407	(月) 12:30		渋谷	72~74, 76~78, 83~88	17:10	初級	250		小林	火				庄司																																				
NEW 筋肉トレーニング(初級)	408	(水) 9:30	Kugu		75, 79~82				小林		水			庄司																																					
NEW 筋肉トレーニング(初級)	409	(水) 11:00		北村	72~74, 76~78, 83~88					小林	木				庄司																																				

★★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1期(4月～7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15～16回(■は全15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				
	★	赤ちゃん親子・ママビューティー (1ヶ月半～11ヶ月)	124	(火) 12:15	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。	
			125	(金) 14:30	上田				
			赤ちゃんケア産後ボディメイク (1ヶ月半～11ヶ月)	■126	(水) 14:00	上田・新	×	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・ボディバランスを整える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)	■127	(水) 15:40	上田・新	○	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。	
			ママとベビーのフィットリミック (8ヶ月～1歳6ヶ月)	128	(金) 13:00	上田	○	お子さんはコミュニケーションの間の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。	
	★	よちよち親子体操 (1歳～2歳6ヶ月)	NEW ■129	(水) 12:30	上田・新	各20組	親○子×	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。	
			130	(木) 12:45	佐藤				
			よちよち親子・元気パパ (1歳～2歳6ヶ月)	131	(土) 13:00	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。	
★	わんぱく親子体操 (2歳～6歳11ヶ月)	132	(火) 10:45	鈴木	各20組	○	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。		
		133	(土) 14:30	上田・堀口				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。	
		134	(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。	
		親子元気ファミリー (2歳～6歳11ヶ月)	135	(日) 13:15	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	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	各10名			
			158	(木) 14:30	畑山	各10名			
			159	(金) 14:45	武井	各10名			
	★	ウサギ (5歳～6歳11ヶ月)	160	(月) 15:50	武井+スタッフ	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、鉄棒では逆上がり練習します。	
			161	(火) 16:35	畑山	各10名			
			162	(木) 15:50	畑山	各10名			
			タイガー (小1～小3)	164	(月) 17:10	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、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) 17:10	畑山	各10名		
			166	(金) 17:25	武井	各10名			
★	キッズ空手(新極真会) (4歳～小2)	167	(木) 15:40	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) 17:00						
★	ポップ&キュート (5歳～7歳11ヶ月)	NEW 169	(火) 15:40	佐々木	各20名	○	音楽に合わせてながら、ポーズやステップで身体をつikai表現することを楽しみます。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。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！		
		NEW 170	(火) 17:00						
	キッズチア (3歳6ヶ月～5歳11ヶ月)	172	(月) 16:00	小林	各12名	○	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。		
		173	(月) 17:20						
		■174	(水) 15:30						
		キッズチア (4歳～6歳11ヶ月)	■175	(水) 16:50	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。		
★	スイートピー (小1～小6)	■176	(水) 17:00	宇高	各20名	バレエ	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。※要バレエシューズ		
		177	(金) 16:00						
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						

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
174～176	¥7,500(税込)
156～173、177	¥8,000(税込)
126、127、129	¥9,000(税込)
122～125、128、130～135	¥9,600(税込)
401、402	¥16,000(税込)