

# ■成人・スカッシュ・ゴルフ■ 2021年度「第2期(8月～11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(▼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	
																			曜日
体操トレーニング	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。	バレエ	クラシックバレエ(初級)60	98	火	19:00	日野	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。	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。	
	モーニングストレッチ	52	火	9:30	卯月	12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を行います。
	健康リズム体操	53	火	13:45		各25名	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。		クラシックバレエ(振付)30	100	土	11:25							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。
	ダンベル&シェイプストレッチ	54	月	11:55	清水	25名	筋肉トレーニングとエアロビクスで総合的な体カづくりを行います。健康的でひきしまった体を目指しましょう。	★ はじめてフラダンス	102	火	20:00	大脳	各12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。 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。	
	★ はじめて健康体操	55	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。	103	金	14:30	高橋								
	★ すっきり健康運動	56	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	104	月	14:30	田野岡	○	×	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。	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。
	★ いきいき健康体操	57	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きます。生活習慣病予防や改善を目的としたクラスです。	★ はじめてタップダンス	105	火	18:40	大脳						
	★ 肩こり・腰痛解消教室	58	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。	フラメンコ	106	水	18:40	天野	×	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。	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。	
	★ 筋肉トレーニング(初級)	59	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。	はじめてジャズダンス	107	水	20:00	関						×
	★ 身体メンテナンス	60	月	11:00		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。	はじめてジャズダンス	108	月	19:30	中村	×	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!	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!	
	インナービューティー骨盤ケア	61	月	12:20	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。	はじめてジャズダンス	▼109	土	16:15	永井風呼						×
	骨盤調整ストレッチ	62	木	10:50		山岸	○	骨盤や肩甲骨を動かし、身体の調整を行います。	はじめてジャズダンス	110	月	21:00	永井風呼	×	155~178	¥8,000 (税込)			
	ボクシングフィットネス	63	土	10:35	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カアップを目的としたクラスです。	はじめてジャズダンス	110	月	21:00	永井風呼				×	51~72、122~135	¥9,600 (税込)
	美姿勢ストレッチ	64	土	9:15		山中	○	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。	はじめてジャズダンス	110	月	21:00	永井風呼	×	73、74、76~90	¥11,200 (税込)			
	太極拳	65	火	13:00	富樫		○	呼吸法による気血を流す太極拳。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、八段脚(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。	はじめてジャズダンス	110	月	21:00	永井風呼				×	109、405、406	¥12,000 (税込)
やさしい一楽庵太極拳(初級)	66	水	9:40	北村		○	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。	はじめてジャズダンス	110	月	21:00	永井風呼	×	91~97、407~409	¥12,800 (税込)				
やさしい氣功	67	日	10:35		仲里	○	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「内薬功」を行います。	はじめてジャズダンス	110	月	21:00	永井風呼				×	98~108、110、301~355	¥16,000 (税込)	
★ リフレッシュヨーガ	68	火	11:05	toco		○	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。	はじめてジャズダンス	110	月	21:00	永井風呼	×	201~253	¥19,200 (税込)				
★ ピラティス	69	火	12:35		美宅	○	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。	はじめてジャズダンス	110	月	21:00	永井風呼				×	201~253	¥19,200 (税込)	
★ 骨盤調整ピラティス	70	水	9:45	辻		○	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。	はじめてジャズダンス	110	月	21:00	永井風呼	×	201~253	¥19,200 (税込)				
アロマヨーガ	71	水	19:00		山田	○	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。	はじめてジャズダンス	110	月	21:00	永井風呼				×	201~253	¥19,200 (税込)	
★ 健康麻雀(8回)	72	水	10:35	井口		○	膝けない・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。	はじめてジャズダンス	110	月	21:00	永井風呼	×	201~253	¥19,200 (税込)				
ポディクレイ	73	水	20:00		井口	○	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。	はじめてジャズダンス	110	月	21:00	永井風呼				×	201~253	¥19,200 (税込)	
グループセンタジー	74	水	9:30	Kugu		○	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。	はじめてジャズダンス	110	月	21:00	永井風呼	×	201~253	¥19,200 (税込)				
一楽庵太極拳(中級)	75	水	11:00		北村	○	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。	はじめてジャズダンス	110	月	21:00	永井風呼				×	201~253	¥19,200 (税込)	
★ 40代からの健康塾(14回)	76	金	13:15	宮本		○	生活習慣病の改善に取り組み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。	はじめてジャズダンス	110	月	21:00	永井風呼	×	201~253	¥19,200 (税込)				
★ 40代からの健康塾(14回)	77	土	10:30		卯月	○	生活習慣病の改善に取り組み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。	はじめてジャズダンス	110	月	21:00	永井風呼				×	201~253	¥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2期(8月～11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	12:10	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。
		125	金	14:20	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	12:05			×	赤ちゃんは抱っこのバランス運動、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)	127		14:45			○	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	○		お子さんはコミュニケーションの機会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)	129	水	13:25			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。
	★ よちよち親子・元気パパ (1歳～2歳6ヶ月)	130	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)	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もおすすめです。
★ わんぱく親子・元気パパ (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。	
★ 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。	
		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	○	ボンボンダンス・エアロビクス・ヨガ風ストレッチ・バレエ体操・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。
	★ ヒヨコ (3歳～4歳11ヶ月)	156	月	14:30	武井 +スタッフ			
		157	火	14:30	畑山			
		158	木	14:30				
	★ ウサギ (5歳～6歳11ヶ月)	159	金	14:45	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、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。
	160	月	15:50	武井 +スタッフ				
	161	火	15:50	畑山				
	★ タイガー (小1～小3)	162	木	15:50	武井	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。
	163	金	16:05					
	164	月	17:10	武井 +スタッフ				
★ パンダ(小1～小6)	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						
167	金	17:25	武井					
★ キッズ空手(新極真会) (4歳～小2)	168	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。	
★ キッズ空手(新極真会) (小1～小6)			17:00					
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	○	音楽に合わせてながら、ポーズやステップで身体をつかい表現するを楽しみます。
	★ キッズダンス (小1～小6)	171		17:00				
	★ キッズチア (3歳6ヶ月～5歳11ヶ月)	172	金	17:10	小林	各 12名	チアダンスの基本的な動きを学びます。ボンボンを使い、リズムに合わせて楽しく踊ります。	
	★ キッズチア (5歳～小2)	173	月	15:50				
	★ キッズチア (4歳～6歳11ヶ月)	174		17:10				
	★ キッズチア (小1～小4)	175	水	15:30				元治
★ スイートビー (小1～小6)	176	16:50						
バレエ	★ スイートビー (小1～小3)	177	金	17:35	宇高	各 20名	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	
	178	15:50						
親子	英語でリミック (6ヶ月～1歳11ヶ月)	401	金	9:30	井芹	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。
	英語でリミック (2歳～3歳11ヶ月)			11:00				

コースNo.	受講料
155～178	¥8,000 (税込)
122～135	¥9,600 (税込)
401、402	¥16,000 (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。