

■成人・スカッシュ・ゴルフ■ 2022年度「第2期(8月~11月)コース型教室」一覧表

各コース60分(No.201~353は50分 No.405、406は150分)・全15~17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	金額(税込)	定員	担当	靴	内容	コース名	No	曜日	時間	金額(税込)	定員	担当	靴	内容							
									コース名									No	金額(税込)	担当	靴	内容		
シェイプ&ストレッチ	51	水	20:00	¥10,200	25名	宮本		ステップを使った有酸素運動と筋力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。	クラシックバレエ(初級)60	110	火	19:00	¥17,000	各25名	日野	バレエシューズ	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。							
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)60	111	金	11:30	¥15,000	クラシックバレエ(初級)60				112	土	11:25	¥15,000	クラシックバレエ(初級)60	113	土	12:50
健康リズム体操	53	火	13:45	¥9,000	各25名	卯月	○	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。	クラシックバレエ(振付)30 ※2次募集より受付開始	114	火	20:00	¥16,000	各12名	高橋	×	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。							
ダンベル&シェイプストレッチ	54	月	11:55					各12名	河崎	○	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。	はじめてフラダンス	115				金	14:30	¥15,000	25名	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。	
はじめて健康体操	★	55	木	14:50	¥10,200	各12名	卯月	○	はじめてフラダンス	116	月	14:30	¥16,000	各12名	天野	○	フラダンス	117	火	18:40	¥17,000	各12名	関	入門~中級者向け。タップシューズが必要です。
すっきり健康運動	★	56	木	16:10					各18名	早川	×	はじめてタップダンス	★				118	水	18:40	¥15,000	SAORI			×
いきいき健康体操	★	57	水	9:30	¥9,000	各12名	堀井	○	はじめてタップダンス	119	水	20:00	¥15,000	各12名	永井	×	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・ハンドモーショントップ等を勉強しながらレッスン曲を覚えます。						
かんたんリズム体操 NEW	64	木	12:10	各12名					早川	○	音楽のリズムに合わせてかんたんな有酸素運動や機能改善の体操、ストレッチを行い、総合的な体力の維持増進を目指します	フラメンコ	120				木	20:00	¥12,000	永井	×	中東の古典舞踊であるフラメンコ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。		
筋肉トレーニング(初級)	65	土	9:15	¥12,800	各12名	長島	○	初級で学んだ動作を組み合わせると効率良く効果的に、全身の筋肉に刺激を与えます。	はじめてジャズダンス	121	土	16:15	¥15,000	各12名	永井	×	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。							
筋肉トレーニング(初級)	66	日	9:15					各12名	森田	×	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	122				月	20:50	¥15,000	永井	×	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。		
身体メンテナンス	★	69	木	18:40	¥9,000	各18名	美宅	×	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。	クラシックバレエ(初級)60	110	火	19:00	¥17,000	各25名	日野	バレエシューズ	バレエが初めての方でも参加できます。インナーを鍛えるストレッチを行い、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。						
インナービューティー骨盤ケア	71	木	10:50	各18名					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。	クラシックバレエ(初級)60	111	金				11:30	¥15,000	日野	バレエシューズ	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。		
骨盤調整ストレッチ	72	水	10:35	¥10,200	各25名	山岸	○	骨盤や肩甲骨を動かし、身体の調整を行います。	クラシックバレエ(初級)60	112	土	11:25	¥15,000	日野	バレエシューズ	バレエ初級者のレッスン後、その日の課題や振付などを更に詳しく丁寧に練習します。※クラシックバレエ(初級)60ご参加の方が対象です。								
脂肪燃焼エアロ(初級)	73	日	9:15	¥12,800	各25名	井草	○	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。	はじめてフラダンス	114	火	20:00	¥16,000	各12名	大脳	×	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。							
ボクシングフィットネス	74	土	20:00	¥11,200	各25名	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、ミット打ちでストレス解消を目的としたクラスです。	フラダンス	116	月	14:30	¥15,000	25名	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。							
健康麻雀(8回)	405	月	14:30	¥12,000	各12名	内山	×	賭けない・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。脳活を目的とし、手・指先の運動を行うことにより、脳の活性化を促します。 ※会議室会場	はじめてフラダンス	115	金	14:30	¥15,000	各12名	高橋	×	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・ハンドモーショントップ等を勉強しながらレッスン曲を覚えます。							
ボディクリエイト	407	月	12:30					35名	渋谷	×	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です。 ※ホール会場	はじめてフラダンス	116	月	14:30	¥15,000	25名	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。				
40代からの健康塾(14回)	★	A	金	13:15	¥3,200	各12名	宮本	○	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。	はじめてフラダンス	114	火	20:00	¥16,000	各12名	大脳	×	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。						
		B	土	10:30					各12名	卯月	○	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。	はじめてフラダンス	115	金	14:30	¥15,000	25名	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。			
美姿勢ストレッチ	80	火	19:00	¥11,900	18名	山中	×	マット、ボールを使ったエクササイズで骨盤の調整、インナーマッスの強化を行います。美しい姿勢を手に入れた方にオススメのレッスンです。	はじめてフラダンス	114	火	20:00	¥16,000	各12名	大脳	×	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。							
太極拳	81	火	13:00	¥11,900	12名	富樫	×	呼吸法による気功と書かれた太極拳。深い呼吸で血を良くし、ゆっくりとした動きで筋力向上。八段級(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。	はじめてフラダンス	115	金	14:30	¥15,000	25名	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。							
やさしい一楽庵太極拳(初級)	82	水	9:40	¥11,900	25名	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。	はじめてフラダンス	116	月	14:30	¥15,000	25名	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。							
リフレッシュヨーガ	★	83	火	10:00	¥10,500	各18名	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。	はじめてフラダンス	114	火	20:00	¥16,000	各12名	大脳	×	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。						
		84	火	11:20					各18名	美宅	×	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。	はじめてフラダンス	115	金	14:30	¥15,000	25名	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。			
アロマヨーガ	95	木	18:40	¥12,000	18名	井口	×	季節に合わせたアロマを使います。全身の血流の滞りを改善しながら、芳香浴も楽しめます。	はじめてフラダンス	116	月	14:30	¥15,000	25名	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。							
ピラティス	★	96	月	9:30	¥13,600	各18名	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。	はじめてフラダンス	114	火	20:00	¥16,000	各12名	大脳	×	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。						
		97	月	10:50					各18名	井草	×	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。	はじめてフラダンス	115	金	14:30	¥15,000	25名	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。			
骨盤調整ピラティス	★	98	水	12:10	¥12,000	各18名	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。	はじめてフラダンス	116	月	14:30	¥15,000	25名	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。						
		99	木	12:10					各18名	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。	はじめてフラダンス	117	火	18:40	¥16,000	各12名	天野	○	入門~中級者向け。タップシューズが必要です。			
グループセンチジャー	408	水	9:30	¥13,600	40名	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。 ※ホール会場	はじめてフラダンス	118	水	18:40	¥17,000	各12名	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。							
一楽庵太極拳(中級)	409	水	11:00	¥12,000	各35名	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。 ※ホール会場	はじめてフラダンス	119	水	20:00	¥15,000	各12名	永井	×	中東の古典舞踊であるフラメンコ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。							
氣功	410	月	9:30	¥12,000	各35名	仲里	×	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「氣功」を行います。 ※ホール会場	はじめてフラダンス	120	木	20:00	¥15,000	各12名	永井	×	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。							

★★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★ 2022年度 「第2期(8月～11月)コース型教室」一覧表

各コース60分・全15～17回です。

コース名	No	曜日	開始時間	金額(税込)	定員	担当	靴	内容		
親子 (親1人・子1人で1組)	親子ヨガ(3ヶ月～1歳5ヶ月)	★	130	土	9:10	各12組	伊藤 美宅	×	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。	
	親子ヨガ(2ヶ月～1歳5ヶ月)	★	131	木	9:30					¥9,000
	赤ちゃん親子・ママビューティー(1ヶ月半～11ヶ月)	★	132	火	12:10	各20組	鈴木	親○ 子×	赤ちゃんは抱っここのバランス運動、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。	
		★	133	金	14:20					¥9,000
	赤ちゃんケア産後ボディメイク(1ヶ月～11ヶ月)	★	134	水	12:05	各20組	上田	×	赤ちゃんは抱っここのバランス運動、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。	
	親子でキッズビート体操(3歳～6歳)	★	135	水	14:45					¥10,200
	ママとベビーのフィットリトミック(8ヶ月～1歳6ヶ月)	★	136	木	12:55	各20組	池西	親○ 子×	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やボディメイクエクササイズ、ダンスを行います。	
		★	137	金	13:00					¥9,000
	よちよち親子体操(1歳～2歳6ヶ月)	★	138	水	13:25	各20組	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。	
	わんぱく親子体操(2歳～6歳)	★	139	火	10:50					¥10,200
	よちよち親子・元気パパ(2歳～6歳)	★	140	土	13:35	各20組	鈴木	○	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)		141	日	11:45					¥9,600
	親子・元気ファミリー(2歳～6歳)	★	142	土	14:55	各20組	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・ママ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。	
		★	143	日	13:05					¥9,600
英語でリトミック(6ヶ月～1歳11ヶ月)	★	401	金	9:30	各20名	井芹	×	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	木	11:00					¥15,000	
英語でリトミック(6ヶ月～1歳11ヶ月)		403	木	9:30	各20名				¥14,000	
英語でリトミック(2歳～4歳11ヶ月)		404	木	11:00						
子ども体操	キッズビート新五感体操(3歳6ヶ月～6歳)	★	155	火	15:30	16名	上田	○	幼児期の育みが有効な新五感(聴覚・視覚・触覚・バランス覚・深部感覚)をエアロビックダンスやボンボンダンス・跳び箱・平均台・鉄棒・マット・トランポリンなどを用いて行います。	
	ジュニアビート運動塾(小1～小6)		156	火	16:50	各20名				¥8,500
	157		水	16:05	各20名					
	ヒヨコ(3歳～4歳)	★	158	月	14:30	各10名	武井	○	ボール・ロープ・フラフープなど道具を使い、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。	
	ウサギ(5歳～6歳)		159	金	14:45					各10名
	パンダ(小1～小6)	★	160	月	15:50	各14名	武井	○	ボール・ロープ・フラフープなど道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		金	16:05	各14名					
	キッズ空手(新極真会)(4歳～小2)	★	162	月	17:10	各20名	入来	×	ボール・ロープ・フラフープなど道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	17:25	各20名					
	キッズ空手(新極真会)(小1～小6)	★	164	火	15:40	各20名	入来	×	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。	
165	火	17:00	各20名							
子どもダンス	キッズビートダンス～キュート(3歳6ヶ月～4歳)	★	166	木	14:30	各15名	池西 新菊地	○	子ども達に人気の童謡やアニメソングに合わせて、ボンボン・エアロビック・ヒップホップダンスをベースに幼児期に育みたいポディイメージや表現力に働きかけるプログラムです。	
	キッズビートダンス～ジャンプ(4歳～6歳)		167	火	15:50					各15名
	ジュニアビートダンス(6歳～小6)		168	火	17:10					各15名
	ポップ&キュート(5歳～7歳)	★	169	火	15:50	各12名	佐々木	○	音楽に合わせて、ポーズやステップで身体をつかい表現することを楽しみます。	
	170		火	17:10	各12名					
	キッズダンス(小1～小6)	★	171	金	17:10	20名	富永 内田	○	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。	
	172		月	15:50	20名	未定				
	キッズチア(3歳6ヶ月～5歳)	★	173	月	17:10	16名	未定	○	ヒップホップダンスの基礎から、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！	
キッズチア(5歳～小2)	174		水	15:30	16名					
キッズチア(4～6歳)	175		水	16:50	16名					
キッズチア(小1～小4)	★	176	水	17:25	各12名	元治	○	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。		
177		水	16:50	各12名						
パズレドエモ	スイートビー(小1～小6)	★	176	水	17:25	各20名	宇高	シ 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	
	スイートビー(小1～小3)		177	金	15:50					各20名

※★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。
 ※教室担当者は、変更になる場合がございます。