

# ■成人■ 2022年度「第3期(12月~3月)コース型教室」一覧表

各コース60分(No.201~357は50分 No.405、406は150分)・全14~17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	曜日	時間	金額(税込)	定員	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	¥15,000	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	¥9,000	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	クラシックバレエ(初級)60	111	金	11:30	¥17,000				バレエが初めての方も参加できます。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ーレッスンと音楽に合わせてセンターレッスンをします。						
健康リズム体操	53	火	13:45		¥9,600	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	112	土	11:25	¥14,000	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。									
ダンベル&シェイプストレッチ	54	月	11:55	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				113	土	12:45	バレエ中級者のレッスン後、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。												
はじめて健康体操	★55	木	14:50	¥9,600	各12名	○	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	はじめてフラダンス	114	火	20:00	¥15,000	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。							
すっきり健康運動	★56	木	16:10				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	115	金	14:30	¥17,000	どなたでも気軽にフラダンスを楽しめるクラスです。											
いきいき健康体操	★57	水	9:30	¥10,200	25名	○	筋肉、骨、関節などの障害を予防するための 簡単な体操を行います	フラダンス	116	月	18:40	¥15,000	25名	大脳	○	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させます。							
	★58	水	10:50				生活習慣病予防や改善を目的としたクラスです	117	火	18:40						¥17,000	入門~中級者向け。タップシューズが必要です。						
肩こり・腰痛解消教室	★61	月	11:00	¥9,000	各18名	×	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	★118	水	20:00	¥17,000	各12名	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。							
	★62	月	12:20				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	119	水	20:00						¥16,000	中東の古典舞踊であるベリーダンスの基礎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。						
かんたんリズム体操	64	木	12:10	¥9,600	12名	○	初級で学んだ動作を組み合わせることで効率良く効果的に、 全身の筋肉に刺激を与えます	フラメンコ	120	木	20:00	¥16,000	各12名	SAORI	×	ウオーキング・リズム・回転・魅力的に踊るコツ等を 基礎から練習し、振付けへと繋がります。							
筋肉トレーニング(初級)	★65	土	9:15				¥11,200	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	はじめてジャズダンス	122				月	20:00	¥15,000	永井	×			
筋肉トレーニング(初級)	★66	日	10:35	¥12,000	各18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			曜日	開始時間	コース名	No	金額(税込)	担当	定員	曜日	開始時間	No	金額(税込)	担当	定員	スクショ
身体メンテナンス	★67	土	18:40	¥9,600			各12名	×	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	月	10:00	初級	201	¥18,000	古家	小林	月	14:00	301	¥15,000	庄司	初心者	初めてスクショをする方
インナービューティー骨盤ケア	★68	日	10:50	¥9,000	各25名	○			骨盤や肩甲骨を動かし、身体の調整を行います	月	11:05	初級	202					石原	小林				月
骨盤調整ストレッチ	72	水	10:35	¥10,200			各12名	×	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	月	12:10	初級	203	小林	小林	火	17:55			304	¥17,000	庄司	
脂肪燃焼エアロ(初級)	73	日	9:15	¥12,000	各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、ミット打ちでストレス解消を目的としたクラスです	火	18:00	初級	204				井上	井上	火	19:00			305
ボクシングフィットネス	74	土	20:00	¥9,800			各12名	×	音楽に合わせて様々な格闘技の動きで全身を動かします 運動初心者の方から楽しめるシェイプアップエクササイズです	火	18:00	初級	205	金澤	金澤	木				10:35	324	¥17,000	野地
マーシャルワークアウトNEW	75	木	14:15	¥11,200	各12名	×			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 ※会議室会場	火	15:25	中級	213				未定	未定	金	11:40	325		
健康麻雀(8回)	405	月	14:30	¥12,000			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です。 ※ホール会場	火	17:00	初級	214	未定	未定	土				12:45	346	¥14,000	豊田
ボディクリエイト	407	月	12:30		¥3,200	各12名			○	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	火	18:00	初級				215	未定	未定	日	13:30		
40代からの健康塾(14回)	★A	金	13:15	¥10,500	各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 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。		水	10:00	初級	218	未定	未定	日	10:15				352	¥15,000	野地
美姿勢ストレッチ	80	火	19:00			¥10,500		各18名	×	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)で内臓強化や免疫力UPに役立ちます 健康太極拳24式となります	水	11:05	初級				222	未定	未定	日	11:20		
太極拳 NEW	★81	火	12:30	¥11,900	各18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			水	12:10	初級	223	未定	未定	日	12:25				356		
やさしい一楽庵太極拳(初級)	83	水	9:40	¥11,900			各18名	×	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 ※No.95リフレッシュヨーガは全13回になります	水	13:15	初級	224				未定	未定	日	12:30	357		
リフレッシュヨーガ	★84	火	10:00	¥10,500	各18名	×			ヨーガとエッセンシャルオイル(精油)を使用した芳香浴で、 心と身体の調整力を高めます	木	10:00	初級	229	未定	未定	日				13:30	357		
	★85	火	11:20	¥10,500			各18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	木	11:05	初級	230				未定	未定	日	13:30	357		
	★86	水	9:15	¥11,900	各18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	金	10:00	初級	233	未定	未定	日				13:30	357		
	★87	水	12:30	¥9,800			各18名	×	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	土	10:00	初級	236				未定	未定	日	13:30	357		
	★88	水	18:40	¥9,100	各18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 ※ホール会場	日	10:00	初級	243	未定	未定	日				13:30	357		
	★89	水	20:00	¥9,100			各18名	×	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 ※ホール会場	日	11:05	初級	244				未定	未定	日	13:30	357		
アロマヨーガ	96	木	18:40	¥12,800	各18名	×				日	12:10	初級	245	未定	未定	日				13:30	357		
ピラティス	★97	月	9:30	¥12,000			各18名	×		日	13:15	初級	246				未定	未定	日	13:30	357		
	★98	月	10:50	¥13,600	各18名	×				日	15:00	初級	247	未定	未定	日				13:30	357		
	★99	水	12:10	¥12,800			各18名	×		日	16:05	初級	248				未定	未定	日	13:30	357		
	★100	木	12:10	¥12,000	各18名	×				日	17:10	初級	249	未定	未定	日				13:30	357		
骨盤調整ピラティス	★101	月	18:40	¥13,600			各18名	×		日	17:10	初級	249				未定	未定	日	13:30	357		
グループセンチジャー	408	水	9:30	¥12,000	各18名	×				日	17:10	初級	249	未定	未定	日				13:30	357		
一楽庵太極拳(中級)	409	水	11:00	¥12,000			各18名	×		日	17:10	初級	249				未定	未定	日	13:30	357		
気功	410	月	9:30	¥12,000	各18名	×				日	17:10	初級	249	未定	未定	日				13:30	357		

※★のクラスは1次募集ではそれぞれ同じクラス名の枠内で、お1人様1クラスのご応募となります。

# ★親子・子ども★ 2022年度 「第3期(12月~3月)コース型教室」一覧表

各コース60分・全14~17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 (保護者1人・子1人で1組)	親子ヨーガ(3ヶ月~1歳5ヶ月)	★	130	土	9:10	¥8,400	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。				
	親子ヨーガ(2ヶ月~1歳5ヶ月)	131	木	9:30	¥9,600									
	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	¥9,000	各20組	鈴木	○	保護者	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	¥10,200									
	赤ちゃんケア産後ボディメイク(1ヶ月半~11ヶ月)	134	水	12:05		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		14:45	○					音楽に合わせ想像力を膨らませながら、ダンス・リズム体操。保護者の補助で体操名人。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トミック(8ヶ月~1歳6ヶ月)	★	136	木	12:55	¥9,600	池西	保護者	○	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	¥10,200									
	よちよち親子体操(1歳~2歳6ヶ月)	★	138	水	13:25	¥10,200	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!保護者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	¥9,000									
	よちよち親子・元気パパ(1歳~2歳6ヶ月)	★	140	土	13:35	¥8,400	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。保護者は体力向上の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	¥9,000								
	親子・元気ファミリー(2歳~6歳)		142	土	14:55	¥8,400								
	143		日	13:05	¥9,000									
英語でリトミック(6ヶ月~1歳11ヶ月)	★	401	金	9:30	¥17,000	各20名	井芹	×	英語の音楽や言葉を使いながら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)		403	木	9:30	¥16,000									
英語でリトミック(2歳~4歳11ヶ月)		404		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	¥7,500	各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)をエアロビクダンスやポンポンダンス・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		16:50						各20名	武井	○	ポンポンダンス・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)		157	水	16:05	¥8,500								
	ウサギ(5歳~6歳)	158	月	14:30	¥7,500	各10名	武井	○	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。					
	パンダ(小1~小6)	159	金	14:45	¥8,500									
	160	月	15:50	¥7,500										
	161	金	16:05	¥8,500	各14名	武井	○	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。						
162	月	17:10	¥7,500											
163	金	17:25	¥8,500											
キッズ空手(新極真会)(4歳~小2)	★	164		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。						
キッズ空手(新極真会)(小1~小6)		165		17:00										
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	¥8,000	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、ポンポン・エアロビク・ヒップホップダンスをベースに幼児期に育みたいボ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		15:50									
	ジュニアビートダンス(6歳~小6)		168		17:10									
	ポップ&キュート(5歳~7歳)	★	169	火	15:50	¥7,500	各12名	佐々木	○	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ことを楽しみます。				
	キッズダンス(小1~小6)		170		17:10									
	キッズK-POPダンス(5歳~小4)	NEW	171	金	17:10	¥8,500	20名	富永内田	○	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(3歳6ヶ月~5歳)	★	172	水	15:50	¥7,500	16名	中村	○	K-POPに合わせてダンスを踊ります。習得状況に応じて実際の振り付けも練習します。				
	キッズチア(5歳~小2)		173								月	17:10		
	キッズチア(4~6歳)		174										20名	元治
	キッズチア(小1~小4)		175								15:30	各12名	元治	○
176	水	16:50	¥8,500	各20名	宇高	シバ レイズ	○	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。※要バレエシューズ						
177	17:25													
178	金	15:50												
スカッシュジュニア低学年(小1~小3)16回	411	木	16:30	¥30,800	各5名	井上 金澤	○	スカッシュの基礎を身につけながら運動能力はもちろん、瞬発力・動体視力・集中力などの能力を向上させていきます。※靴底が黒くない室内履きをご用意ください。						
スカッシュジュニア高学年(小4~小6)16回	412	金												

※★のクラスは1次募集ではそれぞれ同じ枠内で、お1人様(親子クラスは1組)1クラスのご応募となります。 品川健康センター 2022年9月27日更新