

■成人■ 2023年度「第1期(4月~7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) 40代からの健康塾A、B・No.121、405、406を除き、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								
シェイプ&ストレッチ	51	水	20:00	¥9,000	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		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。 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。 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。 バレエ初級のレッスン後、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・中級)60ご参加の方が対象です。
モーニングストレッチ	52	火	9:30		12名	卯月		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(中級)60	111	金	11:30		各18名	大庭	バレエシューズ	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。
健康リズム体操	53	火	13:45		各25名	清水		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	112	土	11:25	¥16,000	各18名	高橋	バレエシューズ	どなたでも気軽にフラダンスを楽しめるクラスです。 フラダンスの経験がある方を対象としています。難しいステップや 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。
ダンベル&シェイプストレッチ	54	月	11:55	¥9,600	各25名	清水		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	はじめてフラダンス	113	土	12:45		各12名	天野	バレエシューズ	入門~中級者向け。タップシューズが必要です。 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。 中東の古典舞踊であるベリー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。 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、振り付けへと繋がります。
はじめて健康体操	55	木	14:50		各12名	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		各12名	天野	バレエシューズ	入門~中級者向け。タップシューズが必要です。 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。 中東の古典舞踊であるベリー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。 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、振り付けへと繋がります。
すっきり健康運動	57	水	9:30	¥9,000	各12名	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	115	金	14:30		各12名	天野	バレエシューズ	入門~中級者向け。タップシューズが必要です。 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。 中東の古典舞踊であるベリー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。 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、振り付けへと繋がります。
いきいき健康体操	59	金	9:30		25名	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	116	月	18:40	¥15,000	各12名	天野	バレエシューズ	入門~中級者向け。タップシューズが必要です。 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。 中東の古典舞踊であるベリー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。 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、振り付けへと繋がります。
肩こり・腰痛解消教室	61	月	11:00		各18名	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	117	火	20:00	¥16,000	各12名	天野	バレエシューズ	入門~中級者向け。タップシューズが必要です。 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。 中東の古典舞踊であるベリー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。 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、振り付けへと繋がります。
かんたんリズム体操	62	月	12:20	¥9,600	各18名	早川	×	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	ベリーダンス(12回)	118	水	20:00	¥12,000	各12名	天野	バレエシューズ	入門~中級者向け。タップシューズが必要です。 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。 中東の古典舞踊であるベリー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。 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、振り付けへと繋がります。
筋肉トレーニング(初級)	65	土	9:15	¥10,200	各12名	長島	○	ダンベル・チューブ・マット等を利用して運動で、 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	119	水	20:00	¥16,000	各12名	天野	バレエシューズ	入門~中級者向け。タップシューズが必要です。 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。 中東の古典舞踊であるベリー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。 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、振り付けへと繋がります。
筋肉トレーニング(中級)	66	日	10:35	¥12,800	各12名	長島	○	初級で学んだ動作を組み合わせて、効率良く効果的に 全身の筋肉に刺激を与え、鍛えていきます	はじめてジャズダンス	120	木	16:15	¥12,000	各12名	天野	バレエシューズ	入門~中級者向け。タップシューズが必要です。 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。 中東の古典舞踊であるベリー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。 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、振り付けへと繋がります。
身体メンテナンス	67	土	18:40	¥9,000	各18名	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下さい	はじめてジャズダンス	121	土	20:00	¥16,000	各12名	天野	バレエシューズ	入門~中級者向け。タップシューズが必要です。 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。 中東の古典舞踊であるベリー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。 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、振り付けへと繋がります。
骨盤調整エクササイズ NEW	70	木	20:00	¥9,600	各18名	美宅	×	ご自身のからだを軽くたき刺激を与え、身体をリセットします。 さらに骨盤まわりの筋肉や関節を中心に動きやすい身体を目指します。 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	122	月	20:00	¥16,000	各12名	天野	バレエシューズ	入門~中級者向け。タップシューズが必要です。 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。 中東の古典舞踊であるベリー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。 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、振り付けへと繋がります。
インナービューティー骨盤ケア	71	水	10:35	¥9,000	各18名	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	122	月	20:00	¥16,000	各12名	天野	バレエシューズ	入門~中級者向け。タップシューズが必要です。 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。 中東の古典舞踊であるベリー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。 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、振り付けへと繋がります。
骨盤調整ストレッチ	72	水	10:35	¥9,000	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	はじめてジャズダンス	122	月	20:00	¥16,000	各12名	天野	バレエシューズ	入門~中級者向け。タップシューズが必要です。 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。 中東の古典舞踊であるベリー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。 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、振り付けへと繋がります。
脂肪燃焼エアロ(中級)	73	日	9:15	¥13,600	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	はじめてジャズダンス	122	月	20:00	¥16,000	各12名	天野	バレエシューズ	入門~中級者向け。タップシューズが必要です。 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。 中東の古典舞踊であるベリー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。 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、振り付けへと繋がります。
ボクシングフィットネス	74	土	20:00	¥11,200	各25名	BRAFT		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	はじめてジャズダンス	122	月	20:00	¥16,000	各12名	天野	バレエシューズ	入門~中級者向け。タップシューズが必要です。 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。 中東の古典舞踊であるベリー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。 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、振り付けへと繋がります。
マーシャルワークアウト	75	木	14:15	¥11,200	各25名	BRAFT		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	はじめてジャズダンス	122	月	20:00	¥16,000	各12名	天野	バレエシューズ	入門~中級者向け。タップシューズが必要です。 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。 中東の古典舞踊であるベリー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。 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、振り付けへと繋がります。
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	122	月	20:00	¥16,000	各12名	天野	バレエシューズ	入門~中級者向け。タップシューズが必要です。 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。 中東の古典舞踊であるベリー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。 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、振り付けへと繋がります。
ポディクリエイト(15回)	406	月	18:30	¥12,000	各12名	内山	×	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。 ※7Fホール	はじめてジャズダンス	122	月	20:00	¥16,000	各12名	天野	バレエシューズ	入門~中級者向け。タップシューズが必要です。 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。 中東の古典舞踊であるベリー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。 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、振り付けへと繋がります。
40代からの健康塾(14回)	A	金	13:15	¥3,200	各12名	宮本	○	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	122	月	20:00	¥16,000	各12名	天野	バレエシューズ	入門~中級者向け。タップシューズが必要です。 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。 中東の古典舞踊であるベリー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。 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、振り付けへと繋がります。
	B	土	10:30	¥3,200	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でしっかり身体を動かします。 いろいろな運動をご体験下さい	はじめてジャズダンス	122	月	20:00	¥16,000	各12名	天野	バレエシューズ	入門~中級者向け。タップシューズが必要です。 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。 中東の古典舞踊であるベリー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。 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、振り付けへと繋がります。
美姿勢ストレッチ	80	火	19:00	¥11,200	各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い方にオススメのレッスンです。	はじめてジャズダンス	122	月	20:00	¥16,000	各12名	天野	バレエシューズ	入門~中級者向け。タップシューズが必要です。 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。 中東の古典舞踊であるベリー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。 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、振り付けへと繋がります。
太極拳	81	火	12:30	¥11,200	各18名	冨樫		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(気功)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	はじめてジャズダンス	122	月	20:00	¥16,000	各12名	天野	バレエシューズ	入門~中級者向け。タップシューズが必要です。 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。 中東の古典舞踊であるベリー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。 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、振り付けへと繋がります。
やさしい一楽庵太極拳(初級)	82	水	9:40	¥10,500	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	はじめてジャズダンス	122	月	20:00	¥16,000	各12名	天野	バレエシューズ	入門~中級者向け。タップシューズが必要です。 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。 中東の古典舞踊であるベリー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。 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、振り付けへと繋がります。
リフレッシュヨーガ	84	火	10:00	¥11,200	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	はじめてジャズダンス	122	月	20:00	¥16,000	各12名	天野	バレエシューズ	入門~中級者向け。タップシューズが必要です。 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。 中東の古典舞踊であるベリー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。 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、振り付けへと繋がります。
	85	火	11:20	¥11,200	各18名	美宅		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	122	月	20:00	¥16,000	各12名	天野	バレエシューズ	入門~中級者向け。タップシューズが必要です。 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。 中東の古典舞踊であるベリー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。 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、振り付けへと繋がります。
	86	水	9:15	¥10,500	各18名	社		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	はじめてジャズダンス	122	月	20:00	¥16,000	各12名	天野	バレエシューズ	入門~中級者向け。タップシューズが必要です。 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。 中東の古典舞踊であるベリー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。 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、振り付けへと繋がります。
	87	水	12:30	¥10,500	各18名	社		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	122	月	20:00	¥16,000	各12名	天野	バレエシューズ	入門~中級者向け。タップシューズが必要です。 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。 中東の古典舞踊であるベリー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。 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、振り付けへと繋がります。
	88	水	18:40	¥10,500	各18名	社		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	122	月	20:00	¥16,000	各12名	天野	バレエシューズ	入門~中級者向け。タップシューズが必要です。 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。 中東の古典舞踊であるベリー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。 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、振り付けへと繋がります。
	89	水	20:00	¥11,200	各18名	社		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	122	月	20:00	¥16,000	各12名	天野	バレエシューズ	入門~中級者向け。タップシューズが必要です。 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。 中東の古典舞踊であるベリー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。 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、振り付けへと繋がります。
	90	金	9:45	¥11,200	各18名	NATUKI		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	122	月	20:00	¥16,000	各12名	天野	バレエシューズ	入門~中級者向け。タップシューズが必要です。 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。 中東の古典舞踊であるベリー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。 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、振り付けへと繋がります。
	91	金	11:15	¥11,200	各18名	山田	×	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	122	月	20:00	¥16,000	各12名	天野	バレエシューズ	入門~中級者向け。タップシューズが必要です。 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。 中東の古典舞踊であるベリー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。 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、振り付けへと繋がります。
	92	土	20:00	¥11,200	各18名	山田	×	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	122	月	20:00	¥16,000	各12名	天野	バレエシューズ	入門~中級者向け。タップシューズが必要です。 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。 中東の古典舞踊であるベリー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。 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、振り付けへと繋がります。
	93	土	14:15	¥11,200	各18名	toco		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	122	月	20:00	¥16,000	各12名	天野	バレエシューズ	入門~中級者向け。タップシューズが必要です。 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。 中東の古典舞踊であるベリー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。 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、振り付けへと繋がります。
	94	土	15:35	¥11,200	各18名	toco		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	122	月	20:00	¥16,000	各12名	天野	バレエシューズ	入門~中級者向け。タップシューズが必要です。 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。 中東の古典舞踊であるベリー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。 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、振り付けへと繋がります。
	95	土	18:30	¥11,200	各18名	toco		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	122	月	20:00	¥16,000	各12名	天野	バレエシューズ	入門~中級者向け。タップシューズが必要です。 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。 中東の古典舞踊であるベリー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。 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、振り付けへと繋がります。
アロマヨーガ	96	木	18:40	¥12,800	18名	井口		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	はじめてジャズダンス	122	月	20:00	¥16,000	各12名	天野	バレエシューズ	入門~中級者向け。タップシューズが必要です。 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。 中東の古典舞踊であるベリー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。 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、振り付けへと繋がります。
ピラティス	97	月	9:30	¥12,800	35名	cheloy		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	122	月	20:00	¥16,000	各12名	天野	バレエシューズ	入門~中級者向け。タップシューズが必要です。 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。 中東の古典舞踊であるベリー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。 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、振り付けへと繋がります。
	98	月	10:50	¥12,800	35名	cheloy		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	122	月	20:00	¥16,000	各12名	天野	バレエシューズ	入門~中級者向け。タップシューズが必要です。 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。 中東の古典舞

★親子・子ども★ 2023年度 「第1期(4月~7月)コース型教室」一覧表

各コース60分(No.411・412は50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			
親子ヨーガ(2ヶ月~1歳5ヶ月)	131	木	9:30	¥9,600	12組	美宅	×	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。			
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								
赤ちゃん産後健康ダイエット(1ヶ月半~11ヶ月) NEW ★	133	金	13:00								
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								
親子でキッズビート体操(3歳~6歳)	135		14:45	¥9,000	各20組	上田	×	赤ちゃんは抱っこのバランス運動、ベビマレッタ(ママの手法による赤ちゃんの健やかな発育を促すストレッチ・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。			
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	○	お父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やダンスを行います。
よちよち親子体操(1歳~2歳6ヶ月) NEW ★	137	水	13:25	¥9,000	各20組	上田	○	発達に即したお父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)	138	金	14:20					¥9,600	鈴木	○	発達に即したお父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・元気パパ(1歳~2歳6ヶ月)	140	土	13:35	¥10,200	各30名	井芹	×	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を行います。			
わんぱく親子・元気パパ(2歳~6歳)	141	日	11:45								
親子・元気ファミリー(2歳~6歳)	142	土	14:55					¥9,600	上田堀口	○	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!保護者は体力向上のトレーニングを行います。
親子で遊ビート体操(3歳~6歳) NEW	143	日	13:05					¥10,200	上田堀口		○
英語でリトミック(6ヶ月~1歳11ヶ月) 定員変更	401	木	9:30	¥14,000	各30名	井芹	×	幼児期に必要なとされる36種の動作をフル活用して親子でたくさん遊びます。マット運動とリズムダンスをたっぷり行うことで、幼児期に最も必要なボディイメージも獲得し、まねする力を育みます。保護者の運動量もたっぷりです。			
英語でリトミック(2歳~4歳11ヶ月) 定員変更	402		11:00								
英語でリトミック(6ヶ月~1歳11ヶ月) 定員変更	403		9:30								
英語でリトミック(2歳~3歳11ヶ月) 定員変更	404		11:00								
キッズビート新5感体操(3歳6ヶ月~6歳)	155	火	15:30	¥8,000	16名	上田	○	幼児期の育みが有効な新5感(聴覚・視覚・触覚・バランス感覚・深部感覚)を、エアロビクス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育みます。			
ジュニアチャレンジ体操(小1~小6) NEW	156		16:50					各20名			
ヒヨコ(3歳~4歳)	158	月	14:30	¥7,500	各10名	武井	○	ラダーやコーン・跳び箱・マット・ステップ台などを用いて小学生の時期に獲得したい神経系へのアプローチを行い、体力アップを目指します。音楽に乗ってリズム運動も行います。			
ウサギ(5歳~6歳)	159	金	14:45								
パンダ(小1~小6)	160	月	15:50								
キッズ空手(新極真会)(4歳~小2)	161	金	16:05								
キッズ空手(新極真会)(小1~小6)	162	月	17:10	¥8,000	各20名	入来	×	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い、マット運動では、前転・後転・倒立前転などを行います。			
キッズ空手(新極真会)(小1~小6)	163	金	17:25								
キッズ空手(新極真会)(小1~小6)	164		15:40	¥8,000	各20名	入来	×	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。			
キッズ空手(新極真会)(小1~小6)	165		17:00								
キッズビートダンス~キュート(3歳6ヶ月~4歳)	166	木	14:30	¥7,500	各15名	池西	○	子ども達に人気の童謡やアニメソングに合わせて、ポンポンダンス・エアロビクスダンス・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	¥8,000	各12名	佐々木	○	小学生に人気の楽曲に合わせて、ポンポン・エアロビクス・ヒップホップダンスをベースに体力バランスを育むダンスメインのプログラムです。			
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) 時間変更	171	金	17:10	¥7,500	各12名	山形	○	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。			
キッズチア(3歳6ヶ月~5歳)	172	水	16:00								
キッズチア(5歳~小2)	173	月	15:50	¥8,000	16名	中村	○	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。			
キッズチア(4~6歳)	174		17:10								
キッズチア(小1~小4)	175	水	15:30	¥7,500	各12名	元治	○	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(小1~小4)	176		16:50								
スイートピー(小1~小6)	177	金	17:25	¥8,000	各20名	宇高	シブリエ	音楽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。			
スイートピー(小1~小3)	178		15:50								
スカッシュジュニア(小1~小4) 時間変更	411	木	17:00	¥30,800	各5名	井上	○	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。*ポンポンをご用意下さい。			
スカッシュジュニア(小1~小4)	412	金									

※★のクラスは1次募集では同じ枠内でそれぞれ、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 2023年2月9日更新