

■成人■ 2023年度「第2期(8月~11月)コース型教室」一覧表 ※利用制限の解除に伴い、定員及び開始時間が大幅に変更になっておりますのでご注意ください

各コース60分 (No.405・406は150分) A・B・No.119,405,406を除き、全14~17回 ※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	スカッシュ							
																		コース	対象者	内容					
シェイプ&ストレッチ	51	水	20:00	¥10,200	35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で脂肪燃焼と筋力UPを目指します	クラシックバレエ(初級) 60	110	火	19:00	¥17,000	各30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ーレッスンと音楽に合わせてセンターレッスンもいたします	No.	曜日	金額(税込)	担当	定員			
モーニングストレッチ	52	火	9:30		25名			111	金	11:30	¥14,000	14:00	301				庄司						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
健康リズム体操	53	火	13:45		35名			112	土	11:25	¥15,000	18:00	304					松村	初級	初心者からの継続者、クロス・ストリート・ポストが打てる方または、同内容のご経験のある方	簡単なパターン練習やフリー練習、基本的なスカッシュの動きを行います				
ダンベル&シェイプストレッチ	54	月	12:00	¥8,400	45名	清水	○	健康的でひきしまった体を目指し、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	クラシックバレエ(振付) 30	113		土	12:45	¥14,000	45名	田野岡	×					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	19:00	305	庄司
はじめて健康体操	55	木	14:15	¥10,200	各25名	河崎	×	健康維持には欠かせないストレッチや筋力トレーニングを行います	クラシックバレエ(振付) 30	114	月	14:30	¥14,000					各20名	天野	○	入門~中級者向け ※タップシューズが必要です	20:00	306	松村	
姿勢改善トレーニング NEW	56	木	15:30					25名	大脳	×	姿勢が正しいかをチェックしながら、改善する為の筋力トレーニングを行います	クラシックバレエ(振付) 30	115	火	20:00	¥17,000	15:00				311	松村	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
ほぐし&リラククス運動 NEW	57	水	9:30					45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きます	クラシックバレエ(振付) 30	116	金	14:30	¥14,000	16:00				313			松村	
すっきり健康運動	58	水	10:45	¥8,400	各25名	堀井	○	生活習慣病予防や改善・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	クラシックバレエ(振付) 30	117	水	18:45	¥17,000	各25名	SAORI	×	初級~中級者まで対象のクラスです	17:20	314	松村	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	59	金	9:15					45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	クラシックバレエ(振付) 30					118	木	20:00					¥12,000	18:20
肩こり・腰痛解消教室	60	月	10:45					25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	クラシックバレエ(振付) 30	119	土	16:15	¥14,000	19:20	316	松村	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			
かんたんリズム体操	63	木	12:15	¥10,200	45名	長島	○	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	クラシックバレエ(振付) 30	120	月	20:00	¥14,000	20:00	317	松村	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		
筋肉トレーニング(初級)	64	土	10:30	¥9,000	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	クラシックバレエ(振付) 30	120	月	20:00	¥14,000	21:00				317	松村	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	
筋肉トレーニング(中級)	65	日	9:15	¥10,200					toco	×	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	クラシックバレエ(振付) 30	120	月	20:00	¥14,000	22:00	317	松村				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
身体メンテナンス	68	木	18:45	¥10,200		森田	×		身体の歪みをセルフマッサー・ストレッチ・トレーニングで調整します	クラシックバレエ(振付) 30	120	月	20:00	¥14,000	23:00	317	松村	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				
骨盤調整エクササイズ NEW	69	火	12:00		25名			美宅	×	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たストレッチやトレーニングを行います	クラシックバレエ(振付) 30	120	月	20:00	¥14,000	24:00			317			松村	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
インナービューティー骨盤ケア	71	木	10:45		森田			×	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います	クラシックバレエ(振付) 30	120	月	20:00	¥14,000	25:00	317	松村	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					
骨盤調整ストレッチ	72	水	10:30	山岸	×	骨盤や肩甲骨を動かし、身体の調整をする為のストレッチを行います	クラシックバレエ(振付) 30	120	月	20:00	¥14,000	26:00	317	松村	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				
かんたんエアロ NEW	73	月	10:45	¥8,400	清水	○	シンプルなお動きで楽しみながらシェイプアップを目指す、エアロビクス初級クラスです	クラシックバレエ(振付) 30	120	月	20:00	¥14,000	27:00				317	松村	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			
脂肪燃焼エアロ(中級)	74	火	9:30	¥13,600	各45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	クラシックバレエ(振付) 30	120	月	20:00	¥14,000	28:00	317	松村	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		
ボクシングフィットネス	77	土	20:00	¥10,500				島田	×	プロのボクシングジムのスタッフによるトレーニングを行うクラスです	クラシックバレエ(振付) 30	120	月	20:00	¥14,000			29:00	317	松村		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
マーシャルワークアウト	78	木	14:30	¥11,900				坂口	×	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	クラシックバレエ(振付) 30	120	月	20:00	¥14,000	30:00	317	松村	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		
健康麻雀(8回)	405	月	14:30	¥12,000	16名	内山	×	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	クラシックバレエ(振付) 30	120	月	20:00	¥14,000	31:00	317	松村	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			
ボディクリエイト	407	月	12:30	¥11,200	40名	渋谷	×	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	クラシックバレエ(振付) 30	120	月	20:00	¥14,000	32:00	317			松村	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		
40代からの健康塾(14回)	A	金	13:15	¥3,200	各25名	宮本	○	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ます	クラシックバレエ(振付) 30	120	月	20:00	¥14,000	33:00	317	松村	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			
美姿勢ストレッチ	80	火	19:00	16名				山中	×	生活習慣病の改善に取り組む40歳以上の方対象です	クラシックバレエ(振付) 30	120	月	20:00	¥14,000			34:00	317		松村		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
太極拳	81	火	12:30	¥11,900				45名	富樫	○	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	クラシックバレエ(振付) 30	120	月	20:00	¥14,000	35:00	317	松村	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			
やさしい一楽庵太極拳(初級)	82	水	9:40	¥9,800	井口	○	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	クラシックバレエ(振付) 30	120	月	20:00	¥14,000	36:00	317	松村	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							
リフレッシュヨーガ	83	月	13:15	¥11,900	toco	×	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	クラシックバレエ(振付) 30	120	月	20:00	¥14,000	37:00	317					松村	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			
朝のゆったりヨーガ NEW	89	金	9:40	¥9,800	各25名	NATUKI	×	呼吸法による医療体操。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を、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	クラシックバレエ(振付) 30	120	月	20:00	¥14,000	38:00	317	松村	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		
リフレッシュヨーガ	92	土	14:20	¥10,500	45名	薬袋	×	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	クラシックバレエ(振付) 30	120	月	20:00	¥14,000	39:00	317				松村	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			
アロマヨーガ	95	木	18:45	¥13,600	25名	井口	×	身近な物を使い、ゆつたりと呼吸や体を意識し、心身共に調整を行います	クラシックバレエ(振付) 30	120	月	20:00	¥14,000	40:00	317	松村	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		
ピラティス	96	月	9:30	¥11,200	45名	chelcy	×	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	クラシックバレエ(振付) 30	120	月	20:00	¥14,000	41:00	317				松村	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			
骨盤調整ピラティス	102	月	18:45	¥11,200	45名	石川	×	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	クラシックバレエ(振付) 30	120	月	20:00	¥14,000	42:00	317	松村	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		
グループセンタジー	408	水	9:30	¥13,600	45名	SUZU	○	骨盤・背骨の位置・姿勢を整えながら体幹部を強化します	クラシックバレエ(振付) 30	120	月	20:00	¥14,000	43:00	317				松村	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			
一楽庵太極拳(中級)	409	水	11:00	¥11,200	40名	仲里	×	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	クラシックバレエ(振付) 30	120	月	20:00	¥14,000	44:00	317	松村	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		
気功	410	月	9:30	¥11,200	40名	仲里	×	ヨーガとピラティスを融合させた、体幹部の強化やバランス、柔軟性強化を目的としたクラスです	クラシックバレエ(振付) 30	120	月	20:00	¥14,000	45:00	317				松村	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			
								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	クラシックバレエ(振付) 30	120	月	20:00	¥14,000	46:00	317	松村	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		
								緩やかな動作でリラックス効果の高い簡単気功「香功」	クラシックバレエ(振付) 30	120	月	20:00	¥14,000	47:00	317				松村	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			
								60種類以上の病気に有効な医療気功「内養功」を行います	クラシックバレエ(振付) 30	120	月	20:00	¥14,000	48:00	317	松村	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		

※★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★ 2023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14~17回

※利用制限の解除に伴い、定員及び開始時間が大幅に変更になっておりますのでご注意ください

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	¥10,200	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	12:00		15組	鈴木	保護者×者○	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。	
赤ちゃん産後健康ダイエット(1ヶ月半~11ヶ月)	★133	金	13:00	¥8,400	各20組	上田	×	産後のからだに関する知識を学び、妊娠前より健康的で美しいボディを目指します。授乳・育児動作を考慮して、骨盤周辺・手首・乳房周辺のボディケアを行います。有酸素運動もたっぷり行うことで体力アップ。赤ちゃんが種やかに過ごせる抱っこの仕方をご紹介いたします。	
赤ちゃん産後ボディメイク(1ヶ月半~11ヶ月)	134	水	12:35				○	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)	135	水	15:00	¥10,200	各20組	上田	○	音楽に合わせて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	13:25				15組	池西	保護者×者○
よちよち親子体操(1歳~2歳6ヶ月)	137	水	13:50	NEW★ ¥9,000	各20組	上田 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!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	土	13:35				○	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、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。	
わんぱく親子・元気パパ(2歳~6歳)	139	火	10:45	¥10,200	各20組	鈴木	○	幼児期に適した運動を保護者と一緒に行うことにより、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・元気ファミリー(2歳~6歳)	★141	土	14:45				○	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)	142	日	13:00	NEW★ ¥10,200	各15組	上田 堀口 黄木	○	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(6ヶ月~1歳11ヶ月)	401	木	9:30				★ ¥14,000	各30名	井芹
英語でリトミック(2歳~4歳11ヶ月)	402	木	11:00						
英語でリトミック(6ヶ月~1歳11ヶ月)	403	金	9:30						
英語でリトミック(2歳~3歳11ヶ月)	404	金	11:00						
キッズビート体操(3歳6ヶ月~6歳)	155	火	15:40	NEW クラス名変更 ¥8,500	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、エアロビッ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育みます。	
ジュニアチャレンジ体操(小1~小6)	156	火	16:50				各20名	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。	
ヒヨコ(3歳~4歳)	158	月	14:00	★ ¥7,000	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い、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				○	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。跳び箱では開脚飛び、鉄棒では逆上がりなどの基礎的な動作を学びます。	
パンダ(小1~小6)	162	月	16:20				NEW 各14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	月	17:30						
キッズ空手(新極真会)(4歳~小2)	★165	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。	
キッズ空手(新極真会)(小1~小6)	166	火	17:00						
キッズビートダンス~キュート(3歳6ヶ月~4歳)	167	木	14:40	★ ¥8,500	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、ポンポンダンス・エアロビック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。左右の認知や俊敏性も育みます。	
キッズビートダンス~ジャンプ(4歳~6歳)	168	木	15:55				○	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・エアロビック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ます。	
ジュニアビートダンス(6歳~小6)	169	木	17:10				○	小学生に人気の楽曲に合わせて、ポンポン・エアロビック・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。	
ポップ&キュート(5歳~7歳)	170	火	15:55	★ ¥7,000	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)	171	火	17:10				○	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K-POPダンス(5歳~7歳)	★172	金	17:10	各18名	山形	林	○	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K-POPダンス(小1~小6)	173	水	16:00				○	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(3歳6ヶ月~5歳)	174	水	17:15	★ ¥7,000	16名	中村	○	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。 ※ポンポンをご用意下さい。	
キッズチア(5歳~小2)	175	月	15:50				○	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	
キッズチア(4~6歳)	176	月	17:10				○	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	
キッズチア(小1~小4)	177	水	16:50				○	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	
スイートピー(小1~小6)	★179	金	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。 ※バレエシューズをご用意下さい。	
スイートピー(小1~小3)	180	金	15:50				○	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。 ※バレエシューズをご用意下さい。	
スカッシュジュニア(小1~小4)	411	木	16:50	NEW 各7名	井上 金澤	○	○	スカッシュの基礎を身に付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下さい。	
	412	金	16:50				○	スカッシュの基礎を身に付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下さい。	

※★のクラスは一次募集ではそれぞれお1人様(親子クラスは1組)1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。