

■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<br>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सनと音楽に合わせてセンターレसनもいけます | No.     | 対象者   | 内容  |  |   |   |   |
| モーニングストレッチ        | 52  | 火  | 9:30  |  | 25名  |          |  | クラシックバレエ(初級) 60   | 111             | 金  | 11:30           | ¥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<br>期の後半は振り付けも少しずつ覚え、踊れるようにします |  |          |   |   |         |   |   |  |   |   |   |
| 健康リズム体操           | 53  | 火  | 13:45 |  | 35名  |          |  | 月   | 12:00           | ¥8,400   | 45名             | 田野岡   | ×  |  |          |   | 未経験の方も大歓迎です!!<br>ハワイアンミュージックに合わせて簡単なステップ、<br>ハンドモーションの基礎を中心に行います        |         |   |   |  |   |   |   |
| 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   | ¥15,000  | 各20名   | 天野 関     | ○   | 入門~中級者向け ※タップシューズが必要です<br>初心者~経験者まで対象のクラスです<br>基礎の姿勢、足の打ち方を学び、1曲分を習得します | No.     | 対象者   | 内容  |  |   |   |   |
| はじめて健康体操          | 55  | 木  | 14:15 | 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         | フラダンス   | 114             | 月  | 14:30           | ¥14,000   | 45名  |  |          |   | 大脳  |         |   |   | ×  | 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<br>初め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<br>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、<br>振付けへと繋がります |   |   |
| 姿勢改善トレーニング NEW    | 56  | 木  | 15:30 |  |  |          | ¥10,200                                | 柔らかな動きでリラックス効果の高い簡単気功「香功」<br>※やさしい一楽庵太極拳(初級)経験者対<br>60種類以上の病気に有効な医療気功「内養功」を行います   | はじめてタップダンス      | 115  | 火               | 20:00   | ¥17,000  |  |          |   | 25名   | 高橋      | ○   | 初級者から<br>経験者まで  |  |   |   |   |
| ほぐし&リラックス運動 NEW   | 57  | 水  | 9:30  |  |  |          | 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   | 45名  | 高橋   | ○        | 初級者から<br>経験者まで  |   |         |   |   |  |   |   |   |
| すっきり健康運動          | 58  | 水  | 10:45 | ¥8,400                                   | 45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   | ベリーダンス(12回)     | 119  | 土               | 16:15   | ¥12,000  | 各25名   | SAORI 永井 | ×   | 初級者から<br>経験者まで  | No.     | 対象者   | 内容  |  |   |   |   |
| いきいき健康体操          | 59  | 金  | 9:15  |  |  |          |  | 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  | はじめてジャズダンス      | 120  | 月               | 20:00   | ¥14,000  |  |          |   | 45名   |         |   |   | 高橋   | ○   | 初級者から<br>経験者まで  |   |
| 肩こり・腰痛解消教室 ★      | 60  | 月  | 10:45 |  |  |          |  | ¥8,400  | 各25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、<br>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(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<br>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सनと音楽に合わせてセンターレसनもいけます |
| かんたんリズム体操         | 63  | 木  | 12:15 | ¥10,200                                  | 45名  | 長島       | ○                                      | ダンベル・チューブ・マット等を利用した運動で、<br>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(初級) 60 | 111  | 金               | 11:30   | ¥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<br>期の後半は振り付けも少しずつ覚え、踊れるようにします |          |   |   |         |   |   |  |   |   |   |
| 筋肉トレーニング(初級)      | 64  | 土  | 10:30 | ¥9,000                                   | 各25名                                       |          |  | 森田 toco   | ×               | 初級で学んだ動作を組み合わせて、効率良く効果的に<br>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 | 113   | 土  | 12:45  | ¥15,000  | 入門~中級者向け ※タップシューズが必要です<br>初心者~経験者まで対象のクラスです<br>基礎の姿勢、足の打ち方を学び、1曲分を習得します |   |         |   |   |  |   |   |   |
| 筋肉トレーニング(初級)      | 65  | 日  | 9:15  | ¥10,200                                  |  |          |  |   |                 | 森田 toco  | ×               | 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します<br>レッスン後の身体の変化を体感して下さい                                | フラダンス  | 114  | 月        | 14:30   | ¥14,000   | 45名     | 田野岡   | ×   | 未経験の方も大歓迎です!!<br>ハワイアンミュージックに合わせて簡単なステップ、<br>ハンドモーションの基礎を中心に行います |   |   |   |
| 身体メンテナンス          | 68  | 木  | 18:45 | ¥10,200                                  |  | 森田 toco  | ×                                      |   |                 | 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<br>やトレーニングを行います  | ベリーダンス(12回)     | 119   | 土  | 16:15  | ¥12,000  | 各25名  | SAORI 永井  | ×       | 初級者から<br>経験者まで  | No.   | 対象者  | 内容  |   |   |
| 骨盤調整エクササイズ NEW    | 69  | 火  | 12:00 |  | 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 |          |  | ジャズダンス  | 120             | 月  | 20:00           | ¥14,000   | 45名  | 高橋   | ○        |   |   |         | 初級者から<br>経験者まで  |   |  |   |   |   |
| インナービューティー骨盤ケア    | 71  | 木  | 10:45 |  | 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(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<br>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सनと音楽に合わせてセンターレसनもいけます |   |  |   |   |   |
| 骨盤調整ストレッチ         | 72  | 水  | 10:30 | 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(初級) 60                            | 111      | 金                                      | 11:30   | ¥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<br>期の後半は振り付けも少しずつ覚え、踊れるようにします                         |                 |   |  |  |          |   |   |         |   |   |  |   |   |   |
| かんたんエアロ NEW       | 73  | 月  | 10:45 | ¥8,400                                   | 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   | 113             | 土  | 12:45           | ¥15,000   |  |  |          | 入門~中級者向け ※タップシューズが必要です<br>初心者~経験者まで対象のクラスです<br>基礎の姿勢、足の打ち方を学び、1曲分を習得します |   |         |   |   |  |   |   |   |
| 脂肪燃焼エアロ(初級)       | 74  | 火  | 9:30  | ¥13,600                                  | 各45名                                       | 島田 坂口    | ○                                      | 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<br>シェイプアップや体力アップ、ミット打ちでストレスを解消します  | 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<br>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सनと音楽に合わせてセンターレसनもいけます | No.     | 対象者   | 内容  |  |   |   |   |
| ボクシングフィットネス       | 77  | 土  | 20:00 | ¥10,500                                  |  |          |  | 島田 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<br>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(初級) 60 | 111   | 金  |  |          |   | 11:30   |         |   |   | ¥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<br>期の後半は振り付けも少しずつ覚え、踊れるようにします  |   |   |
| マーシャルワークアウト       | 78  | 木  | 14:30 | ¥11,900                                  |  |          |  | 島田 坂口   | ○               | 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<br>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。<br>肩こり、腰痛、ひざ痛の予防にオススメです | 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<br>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सनと音楽に合わせてセンターレसनもいけます   |   |   |
| 健康麻雀(8回)          | 405 | 月  | 14:30 | ¥12,000                                  | 16名  | 内山       | ×                                      | 生活習慣病の改善に取り組む40歳以上の方対象です<br>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<br>いろいろな運動をご体験下さい  | 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<br>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सनと音楽に合わせてセンターレसनもいけます |         |   |   |  |   |   |   |
| ボディクリエイト ※3階会議室   | 406 | 月  | 18:30 | ¥11,200                                  | 40名  | 渋谷       | ×                                      | セルフトリートメントや道具を使って身体の調整を行っています。<br>肩こり、腰痛、ひざ痛の予防にオススメです  | 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<br>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सनと音楽に合わせてセンターレसनもいけます |   |
| ポディクリエイト ※7階ホール   | 407 | 月  | 12:30 |  |  |          |  | ¥11,200   | 40名             | 渋谷   | ×               | セルフトリートメントや道具を使って身体の調整を行っています。<br>肩こり、腰痛、ひざ痛の予防にオススメです                                  | クラシックバレエ(初級) 60  |  |          |   |   |         | 110   | 火   | 19:00  |   | ¥17,000   | 各30名  |
| 40代からの健康塾(14回) ★  | A   | 金  | 13:15 |  |  |          |  | ¥3,200  | 各25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<br>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<br>いろいろな運動をご体験下さい    | 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   |   |
| 美姿勢ストレッチ          | 80  | 火  | 19:00 | ¥11,900                                  | 各45名                                       | 山中 富樫    | ×                                      | 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<br>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<br>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、<br>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(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<br>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सनと音楽に合わせてセンターレसनもいけます |         |   |   |  |   |   |   |
| 太極拳               | 81  | 火  | 12:30 |  |  |          |  | ¥11,900   | 各45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   | クラシックバレエ(初級) 60  |  |          |   | 110   | 火       | 19:00   |   |  | ¥17,000   |   | 各30名  |
| やさしい一楽庵太極拳(初級)    | 82  | 水  | 9:40  |  |  |          |  | ¥9,800  | 各25名            | 井口   | ○               | 初めてヨーガをする方や体が硬い方も安心して<br>参加できるクラスです<br>呼吸と共にヨーガのポーズをゆっくりとすることで、<br>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(初級) 60  |  |          |   | 110   | 火       | 19:00   | ¥17,000   | 各30名   | 日野  | バレエシューズ   |   |
| リフレッシュヨーガ NEW     | 83  | 月  | 13:15 | ¥9,800                                   | 各25名                                       | toco     | ○                                      | 身近な物を使い、ゆっく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(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<br>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सनと音楽に合わせてセンターレसनもいけます |         |   |   |  |   |   |   |
| リフレッシュヨーガ         | 84  | 火  | 10:45 | ¥11,900                                  | 各25名                                       | 美宅       | ○                                      | 初めてヨーガをする方や体が硬い方も安心して<br>参加できるクラスです<br>呼吸と共にヨーガのポーズをゆっくりとすることで、<br>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(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<br>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सनと音楽に合わせてセンターレसनもいけます |  |   |   |   |
| 朝のゆったりヨーガ NEW     | 89  | 金  | 9:40  |  |  |          |  | ¥9,800  | 各25名            | NATUKI   | ○               | 初めてヨーガをする方や体が硬い方も安心して<br>参加できるクラスです<br>呼吸と共にヨーガのポーズをゆっくりとすることで、<br>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(初級) 60  |  |          |   |   |         |   | 110   | 火  | 19:00   | ¥17,000   | 各30名  |
| リフレッシュヨーガ         | 92  | 土  | 14:20 |  |  |          |  | ¥10,500   | 各25名            | toco   | ○               | 初めてヨーガをする方や体が硬い方も安心して<br>参加できるクラスです<br>呼吸と共にヨーガのポーズをゆっくりとすることで、<br>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(初級) 60  | 110  | 火        | 19:00   |   |         |   | ¥17,000   | 各30名   | 日野  | バレエシューズ   |   |
| アロマヨーガ            | 95  | 木  | 18:45 | ¥13,600                                  | 25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<br>高めます   | 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<br>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सनと音楽に合わせてセンターレसनもいけます |         |   |   |  |   |   |   |
| ピラティス             | 96  | 月  | 9:30  | ¥11,200                                  | 45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<br>筋肉を意識し、身体の内側から引き締めるクラスです  | 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<br>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सनと音楽に合わせてセンターレसनもいけます |  |   |   |   |
| 骨盤調整ピラティス         | 102 | 月  | 18:45 | ¥11,200                                  | 各25名                                       | 石川 井草 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<br>があります<br>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<br>クラスです   | 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<br>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सनと音楽に合わせてセンターレसनもいけます |   |
| グループセンタジー ※7階ホール  | 408 | 水  | 9:30  | ¥13,600                                  | 45名  | SUZU     | ○                                      | 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<br>※やさしい一楽庵太極拳(初級)経験者対<br>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(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<br>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सनと音楽に合わせてセンターレसनもいけます |   |
| 一楽庵太極拳(中級) ※7階ホール | 409 | 水  | 11:00 | ¥13,600                                  | 各40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<br>※やさしい一楽庵太極拳(初級)経験者対<br>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(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<br>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सनと音楽に合わせてセンターレसनもいけます |   |
| 気功 ※7階ホール         | 410 | 月  | 9:30  | ¥11,200                                  | 各40名                                       | 仲里       | ○                                      | 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<br>※やさしい一楽庵太極拳(初級)経験者対<br>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(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<br>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सनと音楽に合わせてセンターレसनもいけます |   |

※★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  |       | 15:00 |         |      |  | ○      | 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 | ¥10,200 | 15組  | 池西   | 保護者×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やダンスを行います。   |   |   |              |
| よちよち親子体操(1歳~2歳6ヶ月)          | 137  | 水     | 13:50 |         | 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!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。   |   |   |              |
| ★NEW                        | 138  | 土     | 13:35 | 上田堀口    |      |  |        |   |   |   |              |
| わんぱく親子体操(2歳~6歳)             | 139  | 火     | 10:45 | ¥10,200 | 15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、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。   |   |   |              |
| ★                           | 140  | 日     | 11:45 |         | 各20組 | 黄木堀口   |        |   |   |   |              |
| 親子・元気ファミリー(2歳~6歳)           | ★141 | 土     | 14:45 | ¥9,000  |      | 各20組   | 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。                   |   |              |
| ★                           | 142  | 日     | 13:00 |         | 黄木堀口 |  |        |   |   |   |              |
| ★NEW                        | 143  | 土     | 12:20 | ¥9,000  | 各15組 | 上田堀口   | ○      | 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。                    |   |   |              |
| ★NEW                        | 144  | 日     | 14:15 |         |      |  |        |   | 黄木堀口  |   |              |
| 英語でリトミック(6ヶ月~1歳11ヶ月)        | 401  | ★     | 木     | 9:30    | 各30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。<br>※会場は7Fホールになります。  |   |   |              |
| 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   | 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   | 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)                  | 160  | 月     | 15:10 | ○       |      | 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。 |        |   |   |   |              |
| ★NEW                        | 162  | ★     | 月     | 16:20   | 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。     |   |   |              |
| ★NEW                        | 163  |       |       | 17:30   |      |  |        |   |   |   |              |
| 164                         | 金    | 17:25 |       |         |      |  |        |   |   |   |              |
| ★                           | 165  | ★     |       | 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。   |   |   |              |
| ★                           | 166  |       |       | 17:00   |      |  |        |   |   |   |              |
| ★                           | 167  | ★     | 木     | 14:40   | 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、ボンボンダンス・エアロビ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。  |   |   |              |
| ★                           | 168  |       |       | 15:55   |      |  |        | 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、ボンボンダンス・エアロビ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。左右の認知や俊敏性も育みます。 |   |              |
| ★                           | 169  |       |       | 17:10   |      |  |        |   | 小学生に人気の楽曲に合わせて、ボンボン・エアロビク・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。                                |   |              |
| ★                           | 170  | ★     | 火     | 15:55   | 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のを楽しみます。  |   |   |              |
| ★                           | 171  |       |       | 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。  |   |   |              |
| ★                           | 172  | ★     | 金     | 17:10   | 20名  | 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!  |   |   |              |
| ★                           | 173  |       |       | 16:00   |      |  |        | 各18名  | 山形  | K-POPI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。  |              |
| ★                           | 174  | ★     | 水     | 17:15   | 各12名 | 元治   | ○      | キッズチア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。<br>※ボンボンをご用意下さい。   |   |   |              |
| ★                           | 175  |       |       | 月       |      |  |        | 15:50   | 16名   | 中村  | キッズチア(5歳~小2) |
| ★                           | 176  |       |       | 17:10   |      |  |        | 20名   |   |   |              |
| ★                           | 177  |       |       | 15:30   |      |  |        | 各12名  | 元治  | キッズチア(4~6歳)   |              |
| ★                           | 178  | ★     | 水     | 16:50   | 各20名 | 宇高   | ○      | キッズチア(小1~小4)  |   |   |              |
| ★                           | 179  |       |       | 17:25   |      |  |        | 各20名  | 宇高  | パ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。<br>※パレエシューズをご用意下さい。                                 |              |
| ★                           | 180  | 金     | 15:50 | ¥7,000  | 各7名  | 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。<br>※靴底が黒くない室内履きをご用意下さい。  |   |   |              |
| ★                           | 411  | ★     | 木     | 16:50   | 各7名  | 井上   | ○      | 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。<br>※靴底が黒くない室内履きをご用意下さい。  |   |   |              |
| ★                           | 412  |       |       |         |      |  |        |   | 金   | ¥32,340   | 金澤           |

※★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。

2023年5月27日更新