

この用紙で得た個人情報、は、該当の案件以外での使用は致しません。

★親子・子ども★ 2023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14～16回

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（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） 時間変更	132	火	12:05		各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（ママの手法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。		
	赤ちゃんと産後健康ダイエット（1ヶ月半～11ヶ月） 時間変更	★133	金	10:45			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。赤ちゃんが穏やかに過ごせる抱っこの仕方もご紹介いたします。	
	赤ちゃんケア産後ボディメイク（1ヶ月半～11ヶ月）	134	水	12:35	¥9,000	20組		×	赤ちゃんは抱っこのバランス運動、ベビマレッチ（ママの手法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。		
	ママとベビーのフィットリトミック（8ヶ月～1歳6ヶ月）	135	木	13:25		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）	136	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。		
		★137	土	13:35	上田堀口						
	わんぱく親子体操（2歳～6歳） 時間変更 NEW	138	火	10:50	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。			
		★139	水	15:00	各20組	上田		幼児期に適した運動を保護者と一緒に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。			
	わんぱく親子・元気パパ（2歳～6歳）	140	日	11:45		¥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・元気ファミリー（2歳～6歳）	★141	土	14:45	¥9,000		黄木堀口	○	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。		
		142	日	13:00		上田堀口					
	親子で遊ビート体操（3歳～6歳）	★143	土	12:20	¥9,600	各15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。		
		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	¥14,000	各30組	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～4歳11ヶ月）		402		11:00							
英語でリトミック（6ヶ月～1歳11ヶ月）		403	9:30								
英語でリトミック（2歳～3歳11ヶ月）		404	11:00								
子ども体操	キッズビート体操（3歳6ヶ月～6歳）	155	火	15:40	¥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		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。音楽に合わせてリズム運動も行います。	
	ヒヨコ（3歳～4歳）	157	水	16:10	¥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い、マット運動では、前転・後転・倒立前転などを行います。		
		★158	月	14:00	¥7,000						
	ウサギ（5歳～6歳）	159	金	14:45	¥7,500					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、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。
		★160	月	15:10	¥7,000						
	パンダ（小1～小6）	161	金	16:05	¥7,500	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。				
		162	月	16:20	¥7,000						
		163		17:30							
		164	金	17:25	¥7,500						
	キッズ空手(新極真会)（4歳～小2） 時間変更	★	165		15:45	¥8,000	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		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)	167	木	14:40	¥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。	
		キッズビートダンス～ジャンプ（4歳～6歳）	★168		15:55			新菊地			
ジュニアビートダンス（6歳～小6）		169	17:10								
ポップ&キュート（5歳～7歳）		170	火	15:55	¥8,000	各16名	佐々木	音楽に合わせてダンスを踊りながら、ポーズやステップで身体をつかって表現することを楽しみます。			
キッズダンス（小1～小6）		171		17:10			20名			林	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								
キッズK-POPダンス(5歳～7歳) NEW		★	173	月	16:15	¥7,000	各18名	五十畑		K-POPの音楽に合わせてダンスを踊ります。習得状況に応じて振り付けも練習します。	
キッズK-POPダンス(小1～小6) NEW			174		17:30						
キッズK-POPダンス(5歳～7歳)		175	水	16:00	¥7,500	山形					
キッズK-POPダンス(小1～小6)		176		17:15							
キッズチア（3歳6ヶ月～5歳）		★	177	月	15:50	¥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）			178		17:10		20名				
キッズチア（4～6歳）			179	水	15:30	¥7,500	各12名			元治	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）			180		16:50						
パ子レドエも 時間変更	★	181		17:30	¥8,000	各20名	宇高	シバレーズ	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。※バレエシューズをご用意下さい。		
		182	金	15:50			金澤				
スカッシュ	スカッシュジュニア（小1～小4）	411	木	16:50	¥36,960	各7名	未定	○	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下さい。		
		412	金				金澤				

※★のクラスは、一次募集では、★の枠内で、それぞれお1人様(親子クラスは1組)1クラス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。