



	重複不可	教室名	対象・定員	参加料	回数	曜日	室場	時間	開催日程(祝日・休館日は教室をお休みします)	内容 (特別教室のため通常教室の内容を若干変更して実施する場合がございます)	
大人 (ヨガ・ピラティス・エクササイズ)	★	初めてのピラティス(1)	16歳以上 各13名	¥4,650	5回	火曜	研修室	13:00~13:50	2021年2月16、3月2・9・16・23 (全5回)	様々な動きで身体を感じ、体幹部(コア)を調整していきます。体幹部の強化、姿勢の改善に効果的です。身体が変化するのを実感してください。 ※(1)(2)は同じ内容です。	
	★	初めてのピラティス(2)						14:00~14:50			
	△	火曜ヨガ (1)	16歳以上 各80名	¥2,750	5回	火曜	第2体育室	9:00~10:15	2021年2月16、3月2・9・16・23 (全5回)	気持ちの良くなるアサナ(体位・ヨーガのポーズをとること)を行い、心の不安を軽減します。ポーズを作る時に自分がどう感じているか、自分自身の身体を理解してゆく事が大切です。体が硬い方・体力のない方・高齢者の方も問題なく参加できます。 ※(1)(2)は同じ内容です	
	△	火曜ヨガ (2)						10:35~11:50			
			金曜午前ヨガ	16歳以上 80名	¥2,750	5回	金曜	第2体育室	9:00~10:15	2021年2月26、3月5・12・19・26 (全5回)	ハタヨガを基本とし、シンプルなポーズの構成でゆっくりと呼吸に乗せて動作を行います。
			金曜午後ソフトヨガ	16歳以上 100名	¥2,550	5回	金曜	第1体育室	15:15~16:30		身体に負担のかからないポーズで疲れや老廃物の排出を促し、スッキリリフレッシュします。
			シェイプアップ・エクササイズ	16歳以上 80名	¥2,200	5回	火曜	第2体育室	12:10~12:55	2021年2月16、3月2・9・16・23 (全5回)	有酸素運動を中心に、脂肪燃焼を目指します。運動初心者の方でも安心して楽しめます。
		アクティブエクササイズ	65歳未満 100名	¥2,200	5回	金曜	第1体育室	13:15~14:45	2021年2月26、3月5・12・19・26 (全5回)	中高年対象の健康体操教室です。有酸素運動ではエアロピクスに加え、ボクシングエクササイズやラテンエアロにも挑戦しています。	
大人 (バレエ)		大人のフロアバレエ(1)(2)合同	16歳以上 13名	¥4,650	5回	金曜	研修室	13:30~14:20	2021年2月19・26、3月5・12・19 (全5回)	始めの15分はマットを使ってストレッチと体幹をトレーニングします。クラシック音楽に合わせて、バレエの基礎を学びます。バレリーナのような綺麗な姿勢と体の動きを目指します。	
	◇	初めてフラダンス	16歳以上 各13名	¥3,300	5回	木曜	研修室	11:00~12:00	2021年2月25、3月4・11・18・25 (全5回)	初めてフラダンス：初めてフラダンスをする方対象。フラダンスの基本ステップを中心に曲を合わせてレッスンします。	
	◇	エンジョイフラダンス						12:30~13:30		エンジョイフラダンス：少しフラダンスをやったことがある方対象。ステップアップを目指します。	
◇	いきいき健康フラダンス	60歳以上 13名	¥3,300	5回	木曜	研修室	13:45~14:45	2021年2月25、3月4・11・18・25 (全5回)	いきいき健康フラダンス：シニアの方向けのクラスです。ゆっくり楽しくフラダンスを行ないます。		
60歳以上向け	◆	お元気体操(1)	60歳以上 各17名	¥1,800	5回	火曜	研修室	9:00~9:50	2021年2月16、3月2・9・16・23 (全5回)	椅子に座って行なう体操やストレッチをはじめ、音楽に合わせて簡単なリズム体操などを行ないます。 ※(1)(2)は同じ内容です。	
	◆	お元気体操(2)						10:00~10:50			
		いきいき体操・ビギナー	60歳以上 100名	¥1,440	4回	木曜	第1体育室	11:05~12:10	2021年3月4・11・18・25 (全4回)	準備体操、有酸素運動、筋トレ、ストレッチなどのプログラムで楽しく音楽にあわせて無理なくマイペースにご参加いただけます。 ■ビギナー：歩くことを基本とし、運動に自信のない方にもおすすめの初心者クラス ■ベーシック：体操教室に初めて参加の方やゆっくり運動したい方向けのクラス ■ステップ：徐々に運動に慣れてきて、少しレベルアップしたい方向けのクラス ■チャレンジ：ベーシック・ステップより発展した動きを取り入れ行うクラス	
	■	いきいき体操ベーシック	60歳以上 各80名					9:00~10:05			
	■	いきいき体操ステップ						10:20~11:25			
	■	いきいき体操チャレンジ						11:40~12:45			
		バージョンアップ いきいき体操・Ver.up	60歳以上 100名	¥1,900	5回	金曜	第1体育室	11:15~12:40	2021年2月26、3月5・12・19・26 (全5回)	“楽しく”をテーマに無理なく楽しく身体を動かします。「しばらく身体を動かしていない…」など、不安はあるけど何か運動を始めたいと思っている方、楽しく身体を動かしてみませんか。有酸素運動や筋トレなど、様々なプログラムを実施します。	
子ども (小学生・幼児)		チアダンス・幼児コース	年中・年長 13名	¥3,300	5回	火曜	研修室	15:00~15:45	2021年2月16、3月2・9・16・23 (全5回)	ウォーミングアップ、ストレッチから始まり、基本的なアームスを使ってダンスの練習をします。ポンポンを使って元気いっぱい笑顔でダンスが踊れる様にたくさん体を動かします！	
		チアダンス・小学生コース	小学1~3年生 13名					16:00~16:45			
		新体操教室 幼児・小学生合同	年中~小学3年生 20名	¥3,300	5回	金曜	第1体育室	17:30~18:15	2021年2月26、3月5・12・19・26 (全5回)	美しい姿勢を作り、感受性・柔軟性・リズム感を高めます。リボンを使った演技を練習します。未経験者・初心者の方でも新体操を楽しめます。	
		フロアバレエ幼児コース	年中・年長 13名	¥3,300	5回	金曜	研修室	15:00~15:45	2021年2月19・26、3月5・12・19 (全5回)	幼児コースは音楽に合わせて動けるように学びます。	
		フロアバレエ小学生コース	小学1年~3年生 13名					16:00~16:45		小学生コースはバーを使ってバレエの基礎の動きを学びます。	
	※	ジュニアスクール・ホップ	年中・年長・小学1年 40名	¥2,750	5回	金曜	第2体育室	17:00~17:50	2021年2月19・26、3月5・12・19 (全5回)	かけっこなど様々な種目を体験・練習し、スポーツの基礎となる身体の使い方を学びます。旧「苦手克服ジュニアスクール」から内容を充実させた教室にしました。	
	※	ジュニアスクール・マックス	小学1~6年生 40名					18:00~18:50			
英会話 子ども		キッズ英会話・幼児コース	年中・年長 13名 【対象年齢】2014(H26).4.2~ 2016(H28).4.1	¥3,060	2回	日曜	研修室	11:05~11:50	2021年2月14日、3月14日 (毎月1回、全2回)	小学校に上がる前に英語に慣れ親しむクラスです。	
		キッズ英会話・小学生コース	小学1~3年生 13名					12:05~12:50		小学校の英語を楽しく学ぶクラスです。	
ピリリハ		リハビリスポーツ	脳血管疾患経験者など原則70歳まで 17名	¥990	3回	月曜	研修室	9:30~10:30	2021年3月1・8・22 (全3回)	いすに座って体操をします。ストレッチで体の柔軟性を高め、筋力トレーニングで筋力アップをはかります。ご自分のペースで無理なく進めていきます。全身の運動を楽しく行い、体力向上を目指す教室です。	

※同じマークのお教室には重複して申し込みません。どれかひとつお選びください。

※健康に不安のある方は、事前に医師の診断・相談をお勧めします。特に呼吸器・循環器系の疾患がある方は、専門医の診断を受けた上で慎重にお申し込みください。

※第1体育室は空調がございません。お申込みの際は室場をご確認ください。

※教室の日程は、感染症拡大防止等やむを得ぬ事情により変更または中止される場合があります。

※募集締切の時点で各教室の最小催行人数に達しない場合、その教室は中止となります。