

2018年度 第4期 定期教室募集要項 1月 - 3月

体=体育室

・大人向け

募集期間:11/9(金) - 11/30(金) 支払期間:12/3(月) - 18(火)

1=スタジオ 1
2=スタジオ 2

曜日	教室名	時間	対象	内容	定員	回数	参加料/円	
月	* バトミントン	9:00 - 10:50	16才以上	経験に応じたクラス分けをし、初心者から経験者まで楽しめます	体	55	7	6,300
	肩甲骨ヨガ	11:10 - 12:00		肩甲骨とその周辺をしっかりとほぐし、首・肩コリのないきれいな背中を目指します	1	16		4,200
火	火曜ヨガ	9:15 - 10:15	16才以上	ヨガの呼吸法とポーズを習得し、日頃のストレスを取除きリフレッシュしましょう。	1	16	10	6,000
	* フラダンス入門 1	11:00 - 12:15		基本技術の習得と全身を無理なく動かし、心身のリラックスと健康増進を図ります		15		5,500
	* フラダンス入門 2	12:30 - 13:45				15		
	火曜ピラティス & ヨガ	19:15 - 20:15		ヨガのポーズで柔軟性を高め、ピラティスの動きでコア(体幹)の筋力UPを図ります		18		6,000
水	はじめてのピラティス	9:10 - 10:00	16才以上	骨盤、背骨の位置を整え、体幹部を強化する運動を初めての方でも安心	1	18	10	5,500
	ステップ UP ピラティス	10:10 - 11:00		ピラティスに少し慣れてきた方のステップUPプログラム		18		
	やさしいストレッチ	11:10 - 12:00		普段伸ばしづらい身体を、ストレッチボールを使ってしっかり伸ばしましょう		16		4,500
	水曜 ヨガ	13:00 - 14:00		ヨガの呼吸法とポーズを習得し、日頃のストレスを取除きリフレッシュしましょう。		16		6,000
	ズンバ	19:15 - 20:15		エキゾチックなラテンのリズムにのって、楽しく身体を動かしましょう。		10		7,000
木	はつらつ健康づくり	10:30 - 11:30	55才以上	健康維持と体力増進のために、体操・ストレッチを行います。	体	70	10	4,000
	木曜 ヨガ	9:15 - 10:15	16才以上	ヨガの呼吸法とポーズを習得し、日頃のストレスを取除きリフレッシュしましょう	1	16		6,000
	アロマ ヨガ	10:30 - 11:30		アロマの香りを活かし、心も身体もリフレッシュしましょう	1	16		7,000
	骨盤 エクササイズ	11:40 - 12:30	女性 / 16才以上	体の歪みをほぐしコンディションを整え、体のしなやかさを強化するセルフトレーニング	2	18		5,000
	足もみセルフケア	13:15 - 14:15	16才以上	筋膜・血管ストレッチとヨガで体の免疫力UP・体質改善・瘦身効果を狙います	1	18		6,000
金	やさしい脳トレ・筋トレ・ダンス	9:50 - 10:50	16才以上	脳トレ・筋トレを取入れ誰でも出来る楽しいダンスで若々しく元気な体作り	2	15	10	6,000
	ピラティス 1	13:10 - 14:00		骨盤、背骨の位置を整え、体幹部を強化する運動を初めての方でも安心	1	18		5,500
	ピラティス & コアトレーニング	14:10 - 15:00		ピラティスに加え更に体幹を鍛えるコアトレーニングをプラスしたプログラムです				
	ピラティス 2	15:10 - 16:00		骨盤、背骨の位置を整え、体幹部を強化する運動を初めての方でも安心				
土	生活習慣改善体操	9:30 - 10:40	40才以上	日常生活に運動を取り入れ、バランス良い身体作りを目指しましょう	1	18	10	4,500
	転倒予防体操	10:50 - 12:00		台の昇降運動を取入れ、つまづき予防のトレーニングを行います		15		
	大人のストレッチ	15:00 - 16:00	16才以上	普段伸ばしづらい身体を、ストレッチボールを使ってしっかり伸ばしましょう 3月のみ 2, 9, 16		12		

* …途中参加、体験の受付は経験に問わずスタートから第3回目まで可能です。第4回以降はご遠慮下さい。

・キッズ体操

火	年少・年中	15:15 - 16:15	2013 4/2 - 2015 4/1 生まれ	五感を使い察知・判断・行動をスムーズにできるようにします	1	10	10	7,000
木	年中・年長		2012 4/2 - 2014 4/1 生まれ					

・親子体操

木	わくわく親子	9:30 - 10:20	2015 4/2 - 2017 1/1 お子様と保護者	親子で楽しく体を動かしお友達を作ろう	体	35/組	10	4,500
金	にこにこ親子	9:50 - 10:40	2017 1/2 - 2017 7/1 お子様と保護者	参加のお子様以外入室は不可です	1	10/組	10	5,000

・ジュニア体操

火	火曜ジュニア体操	16:45 - 18:00	小学1~6年	マット・とび箱・鉄棒を中心に、苦手を作らないための教室です	1	10	10	7,000
木	木曜ジュニア体操							

定期教室はネットから応募しますと支払は来館不要なネット決済が便利です

* 単発 キッズ・ジュニア スポンジテニス 予定 詳細は 12/25 決定 * サポーター…手でボール出し等のサポート

キッズテニス	1	8:40 - 9:40	年中~小学2年 とサポーター(希望者)	日程	3/23(土) ~ 31(日)	柔らかいスポンジボールを使用し【フォームよりラリーを楽しめるように】を目標にします。ラケット・ボールは施設で用意します 1と2の連続受講 OK です	体	10	1/回	800
	2	9:45 - 10:45						5		
ジュニアテニス	1	8:40 - 9:40	小学3 ~ 6年	日程	3/23(土) ~ 31(日)	柔らかいスポンジボールを使用し【フォームよりラリーを楽しめるように】を目標にします。ラケット・ボールは施設で用意します 1と2の連続受講 OK です	体	5	1/回	800
	2	9:45 - 10:45						5		

* 単発 親子・ジュニア フットサルクリニック 予定 詳細は 12/25 決定

親子でフットサル	9:45 - 10:45	年中~小学1年 と保護者	日程	3/23(土) ~ 31(日)	フットサルの技術を学びながらゲームを中心に参加者の皆様とフットサルを楽しみましょう	体	20組	1/回	800
Jr フットサル クリニック	8:40 - 9:40	小学2 ~ 6年					25		