

2019年度 第1期 定期教室募集要項 4月 - 6月

・ 大人向け 募集期間 2/7(木) - 28(木) 支払期間 3/4(月) - 17(日)

1=スタジオ1
2=スタジオ2

曜日	教室名	変更内容	時間	対象	内 容	会場	定員	回数	参加料/円	4月	5月	6月						
月*	バドミントン		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	8	7,200	1 8 - # -	- # - # -	3 # - # -						
	2期より火曜日に移動																	
火*	火曜ヨガ	回数	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フレッシュしましょう。	1	16	11	6,600	- 9 # # -	7 # # # -	4 # # # -						
	*フラダンス 1	時間・名前	10:30 - 11:45		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	10	6,000	- 9 # # -	7 # # # -	4 # # - -
	*フラダンス 2	時間・名前	12:00 - 13:15										15					
水	はじめてのピラティス	回数	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で初めての方でも安心	1	18	11	6,600	- # # # -	- 8 # # #	5 # # # -						
	ステップ UP ピラティス	回数	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	10	5,500	- # # # -	- 8 # # #	5 # # - -
	ズンバ	時間	19:30 - 20:30		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。								12	10	7,000	3 # - # -	- 8 # # #	5 # # - -
木	木曜 ヨガ	回数	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フレッシュしましょう	1	16	11	6,600	- # # # -	- 9 # # #	6 # # # -						
	アロマ ヨガ	回数	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													
	はつらつ健康づくり	時間	9:20 - 10:20	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	4,500									
	背骨コンディショニング	NEW	11:05 - 12:05	16才以上	緩める・矯正する・筋力を向上させることで、仙骨の歪みを整え全身の不調を改善	②	16		6,000	- # # # -	- 9 # # #	6 # # - -						
	トータルヘルスケア 1	NEW	13:20 - 14:10	16才以上 講師 遠山	ヨガ・ピラティス・ストレッチ等を用い体全体のメンテナンスをします	①	14	10	6,500									
トータルヘルスケア 2	14:20 - 15:10																	
金	ピラティス 1	時間・回数	13:10 - 14:10	16才以上	骨盤、背骨の位置を整え、体幹部を強化する運動で初めての方でも安心	1	18	11	6,600	- # # # -	- # # # #	7 # # # -						
	ピラティス 2	時間・回数	14:20 - 15:20															
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	5,500	- # # # -	- # # # -	1 8 # # -						
	転倒予防体操		10:50 - 12:00		ステップ台の昇降運動を取り入れ、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	時間	15:10 - 16:10	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		12	3	2,400			1 8 # - -						

* ...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

										4月	5月	6月
火木	年中・年長	時間・対象	15:30 - 16:30	新 年中・年長	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	- - # # -	7 # # # -	4 # # # -
										- - # # -	- 9 # # #	6 # # # -

・親子体操

木	わくわく親子	時間	10:30 - 11:20	2才以上のお子様と保護者	親子で楽しく体を動かしお友達を作ろう	体	35/組	10	5,000	- - # # -	- 9 # # #	6 # # # -
---	--------	----	---------------	--------------	--------------------	---	------	----	-------	-----------	-----------	-----------

・ジュニア体操

火	火曜ジュニア体操	16:45 - 18:00	新小学1~6年	マット・とび箱・鉄棒を中心に行い、苦手を作らないための教室です	1	10	10	7,000	- - # # -	7 # # # -	4 # # # -
木	木曜ジュニア体操										

・スポンジ テニス

*会場：三ツ沢公園 野外活動センター フロアー

										4月	5月
木	キッズ・テニス	NEW	16:00 - 17:00	新 年中~小学2年	あえて柔らかいスポンジボールを使用し「フォーム」より【ラリー】を主に【ゲーム】に挑戦します	10	7	5,600	- # # # -	- 9 # # #	
	ジュニア・テニス		17:10 - 18:30	新 小学3 ~ 6年							

定期教室を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

夏休み 子供 球技 教室 詳細は【5月中旬】に発表します