

子どもを対象とした教室

*対象年齢は、平成30年8月27日現在で算出してください

教室名	曜/数	時間/定員	対象/参加費	主な内容
体操系	親子体操(ウサギ) ^(託)	火曜 9:30~10:20 15回 35組	2歳児のお子様と保護者 12,300円	2歳児の発達に合わせた運動や、運動遊びを親子で楽しく行い、総合的な運動能力の土台を育む事を目的とします。
	親子体操(パンダ) ^(託) *一人歩きできる子を対象	火曜 10:30~11:20 15回 30組	1歳3ヶ月~2歳未満のお子様と保護者 12,300円	1歳児の自然な発育発達に合わせた運動遊びを親子で楽しく行い、運動を通じて親子のコミュニケーションを図ります。 *一人歩きできる子を対象としたプログラムです。
	親子体操(コアラ) *一人歩き前の子を対象	火曜 11:00~11:50 15回 20組	5ヶ月~1歳半のお子様と保護者 12,300円	寝返り-ハイハイ-おすわり-つかまり立ちの成長に合わせた運動遊びを親子で楽しく行います。 *一人歩き前の子を対象としたプログラムです。
	ベビーマッサージ & 産後リハビリ	月曜 13:15~14:15 13回 20組	2ヶ月からハイハイができるまでのお子様と保護者 10,660円	スキンシップにより赤ちゃんの運動機能や脳の発達を促し、保護者はヨガやストレッチなどのエクササイズで筋力を回復させます。育児の情報交換の場にもなります。
	幼児スポーツ	火曜 16:20~17:20 15回 80名	3~6歳児 未就学児 12,300円	楽しく、元気いっぱい身体を動かしましょう！遊びを取り入れた運動を中心に行い、マットやとび箱、なわとびなどを使って幼児期に必要な基礎体力の向上を目指します。
ジュニアスポーツ	火曜 16:20~17:40 15回 100名	小学生 12,300円	仲間とともに楽しく身体を動かしましょう！スポーツの楽しさを伝えるとともに体操の基本を身につけます。マット、とび箱、鉄棒、縄跳び等の運動を通じて、基礎的な体力の向上を目指します。	
種目系	ちびっこバレエ (3歳児)	月曜 15:30~16:00 13回 25名	3歳児 10,660円	スキップしたりリズムに乗ったり楽しく音楽に合わせて踊ります。
	ちびっこバレエ (4~6歳児)	月曜 16:00~17:00 13回 25名	4~6歳児 13,260円	リズムに乗って楽しく音楽に合わせて踊ります。
	キンダーバレエ	月曜 16:30~18:00 13回 15名	小学生 15,990円	踊るための基礎的な型を、身体で覚えバレエを楽しみます。
	ジュニアHIP-HOP	月曜 16:10~17:00 13回 20名	小学生 7,930円	ダンスが初めてでも大丈夫！ストレッチと基本のリズムの取り方からスタートします。いろいろなステップを練習し、振り付けに挑戦させていきます。初めてでも楽しくヒップホップが踊れるようになります！
	ダブルダッチ	月曜 17:15~18:15 13回 20名	小学生以上 7,930円	二本の大縄の中で跳んだり踊ったりするスーパー縄跳びダブルダッチ！一つのパフォーマンスをみんなで作っていきます。縄跳びが苦手でも跳ぶことが出来ます。レッツチャレンジ「ダブルダッチ」！！
	横浜F・マリノス トリコロールマーメイズ チアダンス教室	火曜 16:00~16:50 8回 20名	4~6歳児 未就学児 7,360円*注	基本的な動きを練習し、オリジナルダンスが楽しく元気に踊れるようになります。ダンスだけでなく、挨拶や、お友達と仲良く思いやりを持つ、といったチアスピリットを身につけることも目標としています。
		火曜 17:00~18:00 8回 20名	小学生 8,160円*注	チアが初めてという小学生のためのプログラムです。初級のアームモーション、ジャンプ、キック、ステップの基礎レッスンとダンスルーティーンの振り付けの両方を行います。チアリーダーらしくきびきびとしたレッスンを通じて、身体を使って表現することって楽しい！毎回一生懸命がんばれた！という満足感や達成感を味わって欲しいと思います。

月曜

8月27日 9月3, 10日
10月1, 22, 29日
11月5, 12, 19, 26日
12月3, 10, 17日

火曜

8月28日 9月4, 11, 18日
10月2, 9, 23, 30日
11月6, 13, 20, 27日
12月4, 11, 18日

カルチャー教室

基本を学ぶ書道教室	月曜 10:00~12:00 8回 10名	18歳以上 16,400円	筆文字の魅力味わおう！実用書から漢字・漢字がなまじり書づくりを通して、筆の使い方から作品の作り方まで幅広い「書」の基本を楽しく学びます。 日程：9/3,10、10/1,22、11/5,19、12/3,17
初めての絵画教室	月曜 13:00~16:00 7回 10名	18歳以上 14,350円	色彩講師が教える絵画教室です。色が好きだけどデッサンに自信がないという方も楽しんで描いていただけます。 日程：9/3,10、10/1,22、11/5,19、12/10

大人を対象とした教室

教室名	曜/数	時間/定員	対象/参加費	主な内容
らくらくフィットネス	月曜 10:00~11:30 13回 20名	18歳以上 13,260円	リズムに合わせて動く、基礎体力をつけるクラスです。運動に自信のない方、膝、腰に不安のある方でも安心して参加できます。	
60才から始める 足腰筋力トレーニング	月曜 10:00~11:00 13回 20名	概ね60歳以上 8,320円	ミスノ健康グッズを使用した有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行うエクササイズです。手軽に運動を楽しめるプログラムです。	
Back&Hipエクササイズ (月曜・夜)	月曜 19:00~20:00 13回 15名	18歳以上 13,260円	すっきりした背中とヒップのしなやかなラインをつくる運動プログラムです。	
すっきりシェイプアップ ^(託)	火曜 10:00~11:15 15回 25名	18歳以上 15,300円	目的はズバリ！！「お腹まわりをすっきり細くする」身体の代謝率が上がる運動で太りにくい身体づくりを目指します。	
Back&Hipエクササイズ (火曜・昼)	火曜 11:40~12:40 15回 15名	18歳以上 15,300円	すっきりした背中とヒップのしなやかなラインをつくる運動プログラムです。	
にこにこヘルスアップ体操	火曜 13:00~14:30 15回 15名	中高年 12,300円	足裏マッサージからストレッチ、簡単な筋力トレーニングなどを行い、日常的に健康づくりが実践できるようなプログラムを実践していきます。体力に自信のない方も気軽に参加いただけます！	
気功太極拳(月曜) (9/10は休講)	月曜 10:00~11:30 12回 49名	18歳以上 6,120円	太極拳や気功の基本を学びます。しなやかに美しく、健康的に生きる知恵を養います。	
気功太極拳(火曜) ^(託) (9/11は休講)	火曜 10:00~11:30 14回 49名	18歳以上 7,140円		
初めてのヨガ ^(託)	火曜 10:10~11:00 15回 15名	18歳以上 15,300円	身体のかたい方や、初めての方でも安心してご参加いただけます。やさしいポーズと、ゆったりとした呼吸で心身を楽にほぐしましょう。	
背骨のびのび & 筋膜リリース	火曜 11:10~12:00 15回 15名	18歳以上 15,300円	ストレッチポールを使って全身の筋膜リリースとストレッチを行い、体の不調を改善させます。効果がわかるリラクゼーションプログラムです。	
やさしいヨガ (10/30は休講)	火曜 19:00~20:00 14回 15名	18歳以上 17,220円	疲れた心と体をほぐすように、ゆったりと過ごします。ポーズ、瞑想、呼吸法で心地よくリフレッシュします。	
バレトン (9/4、10/23、11/27は休講)	火曜 12:10~13:10 12回 15名	16歳以上 14,760円	バレエ・フィットネス・ヨガの動きをバランスよく組み合わせたエクササイズです。姿勢を美しく正しながら、代謝アップやバランス能力、柔軟性の向上を目指します。	
ミス/卓球(初級)	月曜 16:30~18:00 13回 24名	16歳以上 13,000円	これから卓球を始めようと思っている初心者の方にお勧めです。生涯スポーツ卓球を楽しみましょう！	
ミス/卓球(中級)	月曜 15:00~16:30 13回 16名	16歳以上 20,800円	レベルアップを目指している中級者を対象としたクラスです。生涯スポーツ卓球を楽しみましょう！	
ミス/バドミントン	火曜 19:30~21:00 15回 24名	中学生以上 22,500円	これからバドミントンを始めようと思っている方、生涯スポーツをお探しの方。レッツエンジョイバドミントン！	
フラダンス(月曜) (11/12は休講)	月曜 15:00~16:00 12回 15名	18歳以上(女性) 9,840円	ハワイアン的心癒すメロディーに合わせ優雅なフラを楽しみませんか？基本ステップから手の動きまで年齢問わず楽しくレッスンいたします。	
フラダンス(火曜) (11/13は休講)	火曜 19:00~20:00 14回 15名	18歳以上(女性) 11,480円		
大人のためのバレエ	月曜 11:30~13:00 13回 15名	18歳以上 13,260円	バレエを始めたいという方を対象にしたクラスです。全身を使って、シェイプアップや健康維持の効果が期待できます。	
シニアバレエ	月曜 13:15~14:45 13回 15名	概ね50歳以上 13,260円	じっくりと全身を使って優雅な動きを楽しみます。	
社交ダンス	火曜 14:15~15:30 15回 20名	18歳以上 15,300円	ダンスの基礎を学びます。指導者のリードにより、初めての方でも楽しくきれいに踊れるようになります。	
マニャー+フラメンコ ^(託)	火曜 9:30~10:30 15回 15名	16歳以上 23,100円	情熱的な音楽に合わせて、楽しくフラメンコを踊ってみましょう♪ダンス未経験の方でも大丈夫！レッスンを続けて美しい姿勢&スタイルUP効果も！	
フラメンコ(入門)	月曜 19:00~20:00 13回 15名	16歳以上 26,650円	情熱的なギターのリズムに合わせて、楽しくフラメンコを踊ってみませんか？今年度より入門クラスを始めました。未経験の方も気軽にご参加ください。	
フラメンコ(中級)	月曜 20:00~21:00 13回 15名	16歳以上 26,650円	情熱的なギターのリズムに合わせて、楽しくフラメンコを踊ってみませんか？ゆっくり、丁寧にレッスンしていきます。	