

フィットネス教室

曜日	時間	No.	幼児・小学生クラス	講師	内容	対象	難易度	会場	料金	開催日	定員	
月	15:30~16:30	01	幼児コーディネーショントレーニング	藤田 将人	運動が苦手でも大丈夫!何よりも楽しむことを優先に、レクリエーションを基礎とした基礎トレーニングを行います。	年少~年長	★	集会室	10回 10,000円	4/13~6/29 5/4~6/1を 除く	20名	
	16:50~17:50	02	小学生コーディネーショントレーニング	藤田 将人	運動が苦手でも大丈夫!何よりも楽しむことを優先に、レクリエーションを基礎とした基礎トレーニングを行います。	小1~小6	★	集会室	10回 10,000円	4/13~6/29 5/4~6/1を 除く	20名	
水	16:50~17:50	03	ジュニアフラ&親子フラ(ジュニア)・(親子)	神保 ひろ子	ハワイアンにのせて楽しくおどろろ!親子でも子どもだけの参加もOK。	小1~小6 親子(年中~小6)	★	集会室	ジュニア/11回 11,000円 親子/11回 16,500円	4/1~6/24 4/29~5/6を 除く	20名	
土	9:05~9:45	04	Kids 体操教室(年少)	岡部 紗季子	運動遊びから体操(スポーツ)の楽しさを感じていただきます。	年少	★	体育室	13回 15,600円	4/4~6/27	20名	
	9:50~10:30	05	Kids 体操教室(年中)	岡部 紗季子	身体の使い方、あらゆるスポーツの基礎となる動きのスタートを共に作っていきましょう。	年中	★	体育室	13回 15,600円	4/4~6/27	20名	
	10:35~11:15	06	Kids 体操教室(年長)	岡部 紗季子	継続する大切さを、体操ができるようになる楽しさをサポートをいたします。	年長	★	体育室	13回 15,600円	4/4~6/27	20名	
曜日	時間	No.	ママクラス	講師	内容	対象	難易度	会場	料金	開催日	定員	
水	9:50~10:50	07	ママリフレッシュヨガ	瀬間 香織	朝の時間にヨガでリフレッシュしませんか?お子様と一緒にご参加もできます。	年長までの お子様がいるママ	★	集会室	11回 11,000円	4/1~6/24 4/29~5/6を 除く	13組 26名	
曜日	時間	No.	成人クラス(高校生相当以上※一部除く)	講師	内容	対象	難易度	会場	料金	開催日	定員	
月	9:30~10:30	08	24式ヘルシー太極拳	手代木 典子	バランス感覚の向上と健康維持を目的とした、やさしい太極拳教室です。	高校生 相当以上	★	集会室	10回 10,000円	4/13~6/29 5/4~6/1を 除く	26名	
	9:50~10:50	09	60歳からはじめる エンジョイ健康ダンス(60歳以上の方)	PEPE.	60歳以上を対象としたヒップホップのダンスクラス。楽しく踊りながら、同時に健康になれるのがこのクラスのポイント!	60歳以上	★	体育室	10回 15,000円	4/13~6/29 5/4~6/1を 除く	20名	
	10:50~11:50			メンテナンスヨガ	下田 千景	呼吸の流れによって体を動かすことで心もリラックスし、ポーズにより様々な筋肉を無理なく鍛えながらボディシェイプを目指します。	高校生 相当以上	★★	集会室	10回 10,000円	4/13~6/29 5/4~6/1を 除く	22名
			メンテナンスヨガ 託児付き(6ヶ月~1歳)	10回 21,000円						2名		
			メンテナンスヨガ 託児付き(2歳~3歳)	10回 18,000円						2名		
	13:50~14:50	11	ベーシックピラティス NEW	下田 千景	ゆっくりとした複数の動作と呼吸法で筋肉を意識しながら姿勢改善を目指します。	高校生 相当以上	★	体育室	10回 10,000円	4/13~6/29 5/4~6/1を 除く	26名	
	18:20~19:20	12	ヨガストレッチ	下田 千景	肩、脚、股関節など体の硬くなった部分をシンプルなヨガポーズでストレッチ。呼吸で血流も良くします。	高校生 相当以上	★	集会室	10回 10,000円	4/13~6/29 5/4~6/1を 除く	26名	
	19:40~20:40	13	キック&ボクシングエクササイズ	長嶋 波瑠奈	パンチとキックを取り入れた動きを音楽に合わせて楽しく汗を流しましょう。	高校生 相当以上	★★	集会室	10回 10,000円	4/13~6/29 5/4~6/1を 除く	26名	
19:40~20:40	14	からだリセットピラティス	天沼 典子	ピラティスを用いて疲れた身体、固まった身体をリセットしましょう。	高校生 相当以上	★	健康運動室	10回 10,000円	4/13~6/29 5/4~6/1を 除く	26名		
火	10:50~11:50	15	代謝アップトレーニング NEW	下田 千景	筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせ、全身の筋肉量を増やし、基礎代謝を高めます。	高校生 相当以上	★	体育室	12回 12,000円	4/7~6/30 5/5を除く	26名	
	12:30~13:30	16	高齢者ハツラツ体操(60歳以上の方)	下田 千景	生涯ハツラツで元気な身体を目指して、だれでも無理なくできる体操を行います。	60歳以上	★	集会室	12回 12,000円	4/7~6/30 5/5を除く	20名	
	13:50~14:50	17	心と体のリセットヨガ	荒井 美幸	ゆっくりとしたヨガのポーズで気や血液の巡りを巡らせ心身のバランスを整えます。	高校生 相当以上	★	集会室	12回 12,000円	4/7~6/30 5/5を除く	26名	
水	11:00~12:00	18	ゆったり太極拳	山地 春枝	太極拳のゆったりとした動きと心地よい呼吸で、全身を動かします。	高校生 相当以上	★	集会室	11回 11,000円	4/1~6/24 4/29~5/6を 除く	26名	
	12:10~13:10	19	とってもやさしいヨーガ	荒井 美幸	初めての方でも無理なく参加できます。呼吸を整え気の巡りをよくしましょう。	高校生 相当以上	★	集会室	11回 11,000円	4/1~6/24 4/29~5/6を 除く	26名	
	12:35~13:35	20	シニアのための健康体操(60歳以上の方)	進藤 紀子	毎日を元気に過ごすために必要な、やさしい筋トレやストレッチを楽しんでいきます。	60歳以上	★	体育室	11回 11,000円	4/1~6/24 4/29~5/6を 除く	18名	
	13:45~14:45	21	チャレンジヨガ	荒井 美幸	少しヨガに慣れてきた方を対象にレベルアップしたヨガを行います。	高校生 相当以上	★★	体育室	11回 11,000円	4/1~6/24 4/29~5/6を 除く	26名	
	13:20~14:20	22	はじめてのフラダンス	神保 ひろ子	フラダンス初心者の方を対象にハワイアンにのせて優雅に踊ります。	高校生 相当以上	★	集会室	11回 11,000円	4/1~6/24 4/29~5/6を 除く	26名	
	14:30~15:30	23	フラダンス A	神保 ひろ子	美しいハワイアンにのせてレベルアップしたフラを優雅に踊ります。	高校生 相当以上	★★	集会室	11回 11,000円	4/1~6/24 4/29~5/6を 除く	26名	
	15:40~16:40	24	フラダンス B	神保 ひろ子	美しいハワイアンにのせてレベルアップしたフラを優雅に踊ります。	高校生 相当以上	★★	集会室	11回 11,000円	4/1~6/24 4/29~5/6を 除く	26名	
19:40~20:40	25	姿勢改善ピラティス	長嶋 波瑠奈	簡単なピラティスの動作と自重筋トレ・セルフ整体などを組み合わせながら機能改善・向上を図ります。	高校生 相当以上	★	健康運動室	11回 11,000円	4/1~6/24 4/29~5/6を 除く	26名		
木	9:00~10:00	26	からだ調整エクササイズ	河原 正子	肩こりや腰痛など身体の不調の改善を目指します。	高校生 相当以上	★	集会室	12回 12,000円	4/2~6/25 5/7を除く	26名	
	10:10~11:10			ビューティーピラティス	河原 正子	今の体型が気になる方!ピラティスで美しい体づくりを目指します。	★★	集会室	12回 12,000円	4/2~6/25 5/7を除く	22名	
			ビューティーピラティス 託児付き(6ヶ月~1歳)	12回 25,200円					2名			
			ビューティーピラティス 託児付き(2歳~3歳)	12回 21,600円					2名			
	11:25~12:25	28	骨盤ストレッチ	紺野 あゆみ	骨盤周りをほぐし仙骨を正しい位置へ導きコリをゆるめて矯正、筋力もつけて痩せやすい体づくりへ。	高校生 相当以上	★	集会室	12回 12,000円	4/2~6/25 5/7を除く	26名	
	12:40~13:40	29	かんたんエアロでファットバーニング	天沼 典子	簡単なエアロビクスで脂肪を燃焼させてスッキリとした身体作りをしましょう。	高校生 相当以上	★	集会室	12回 12,000円	4/2~6/25 5/7を除く	26名	
13:50~14:50	30	機能向上ストレッチ	天沼 典子	運動不足による機能低下や肩こり、身体のゆがみを改善しましょう。	高校生 相当以上	★	集会室	12回 12,000円	4/2~6/25 5/7を除く	26名		
19:40~20:40	31	癒しのヨーガ	大森 房子	癒しの空間に包まれて、疲れた体を癒しましょう。	高校生 相当以上	★	健康運動室	12回 12,000円	4/2~6/25 5/7を除く	26名		
金	9:30~10:30	32	やさしいヨーガ	瀬間 香織	やさしいヨガのポーズを中心にいきます。初めての方にもできるヨガです。	高校生 相当以上	★	集会室	13回 13,000円	4/3~6/26	26名	
	10:50~11:50	33	ビューティーヨーガ	瀬間 香織	やや難易度の高いポーズで美しい体づくりを目指します。	高校生 相当以上	★★★	集会室	13回 13,000円	4/3~6/26	26名	
	19:40~20:40	34	リラックスヨガ	瀬間 香織	心を落ち着かせ、頭の空っぽにして緊張をほぐしリラックスしましょう。	高校生 相当以上	★★	健康運動室	13回 13,000円	4/3~6/26	26名	
土	18:15~19:15	35	ステップシェイプ	大森 房子	ステップ台などを利用し昇降運動しながら、みんなで楽しくシェイプアップを目指します。	高校生 相当以上	★	体育室	13回 13,000円	4/4~6/27	26名	
	19:30~20:30	36	ゆったり夜ヨガ	大森 房子	ヨガを行うことで血行促進、デトックス、免疫力向上が期待できます。	高校生 相当以上	★	体育室	13回 13,000円	4/4~6/27	26名	

RUNFITNESS教室

曜日	時間	No.	幼児・小学生クラス	講師	内容	対象	難易度	会場	料金	開催日	定員
火	15:00~16:00	37	幼児スイミング(火)	井刈 (他3名)	自立心を養うとともに、水泳を通じて泳ぐ楽しさを伝えます。	年中・年長	★	プール	12回 18,000円	4/7~6/30 5/5を除く	20名
	16:00~17:00	38	Jr. スイミング-初心・初級①	日野 拓海 (他4名)	初心者でも無理なく参加。水に慣れることから始め25m泳げるように目指します。	小1~小6 (25m泳げるように なりたい方)	★		12回 12,000円		50名
	17:00~18:00	39	Jr. スイミング-初心・初級②		初心者でも無理なく参加。水に慣れることから始め25m泳げるように目指します。	小1~小6 (25m泳げるように なりたい方)	★★		30名		
		40	Jr. スイミング-初・中級		背泳ぎや平泳ぎで25m完泳を目指します。(クロールで25m泳げる児童対象)	小1~小6 (クロールで25m 泳げる方)	★★★		20名		
	18:00~19:00	41	Jr. スイミング-初心・初級③		日野 拓海 (他3名)	初心者でも無理なく参加。水に慣れることから始め25m泳げるように目指します。	小1~小6 (25m泳げるように なりたい方)		★		15名
42		Jr. スイミング-中・上級	日野 拓海	バタフライや平泳ぎなど4種目で25m完泳を目指します。(クロール・背泳ぎで25m泳げる児童対象)	小1~小6 (クロールと背泳ぎで 25m泳げる方)	★★★★	15名				
木	15:00~16:00	43	幼児スイミング(木)	鈴木美代子 (他3名)	自立心を養うとともに、水泳を通じて泳ぐ楽しさを伝えます。	年中・年長	★	プール	12回 18,000円	4/2~6/25 5/7を除く	20名
月	11:00~12:00	44	スタンダードスイミング(月)	伴藤 正道	クロールで25m、背泳ぎで25mを泳ぐことを目標にします。	高校生 相当以上	★	プール	10回 10,000円	4/13~6/29 5/4~6/1を 除く	25名
火	19:00~20:00	45	マスターズスイミング	鈴木 美代子	4泳法をバランスよく行い、技術力向上、体力アップを目指します。	高校生 相当以上	★★★★	プール	12回 12,000円	4/7~6/30 5/5を除く	25名
水	10:00~11:00	46	水中からくらくら運動(60歳以上の方)	小堀 香織	ウォーキングやソフトアクアビクスなど盛り沢山の内容で楽しく身体を動かします。泳げない方もOK。	60歳以上	★	プール	11回 11,000円	4/1~6/24 4/29~5/6を 除く	25名
	11:00~12:00	47	ビギナーズスイミング		水慣れから始めて、クロールで25m完泳を目指します。	60歳以上	★	プール	11回 11,000円	4/1~6/24 4/29~5/6を 除く	25名
木	13:00~14:00	48	ステップアップスイミング(木)	鈴木 美代子	平泳ぎ・バタフライを中心にきれいなフォームで4泳法を泳げるように目指します。	高校生 相当以上	★★★	プール	12回 12,000円	4/2~6/25 5/7を除く	25名
金	10:00~11:00	49	スタンダードスイミング(金)	松澤 等	クロールで25m、背泳ぎで25mを泳ぐことを目標にします。	高校生 相当以上	★	プール	13回 13,000円	4/3~6/26	25名
	11:00~12:00	50	ステップアップスイミング(金)		平泳ぎ・バタフライを中心にきれいなフォームで4泳法を泳げるように目指します。	高校生 相当以上	★★	プール	13回 13,000円	4/3~6/26	25名