

こども向け教室

曜日	時間	教室名	講師	実施日程	参加費
火	15:10-16:00	アスレティクスアカデミー① ～体の発達に応じた段階別プログラム～ ※園児クラス(年中・年長)	アスレティクスアカデミー 認定講師	6/13・20・27 7/4・11 9/5・12・26	5,600円 (全8回) ※初回教室参加時のみ 事務手数料2,000円 (会員登録、カバン等)
	16:05-16:55	アスレティクスアカデミー② ～体の発達に応じた段階別プログラム～ ※小学生クラス(1～3年生)			
水	10:00-10:50	楽しいリトミック① ※保護者とお子様(1.5～2.5歳)	藤本明日香	7/5・12・19 8/2・9・30 9/6・13・20・27	7,200円 (全10回)
	11:00-11:50	楽しいリトミック② ※保護者とお子様(2.5～4歳)			
	15:10-16:00	キッズテニスアカデミー Aコース ※5～6歳	中野文隆	6/14・21・28 7/5・12 9/6・13・27	8,000円 (全8回) ※初回教室参加時のみ 事務手数料2,000円 (ノートブック、リストバンド等)
	16:05-16:55	キッズテニスアカデミー Bコース ※6～9歳			
	15:10-16:00	キッズダンスクラス ～ビギナーⅠ～ ※4歳～年中・年長程度	TOSHIKO	7/12・19・26 8/2・9・23・30 9/6・13・20	7,000円 (全10回)
16:05-16:55	キッズダンスクラス ～ビギナーⅡ～ ※年長～小学校低学年程度				
木	10:00-10:50	ベビー・キッズケア教室 ～ベビークラス～ ※2ヶ月～歩き始めのお子様 & ママ	北川順子	6/29 7/6・13 9/7・14・21・28 10/5	8,000円 (全8回) ※その他材料費 1,000円
	11:10-12:00	ベビー・キッズケア教室 ～キッズクラス～ ※一歳頃～2歳頃のお子様 & ママ			
金	16:40-17:40	ジュニアダンスクラス ～レベルⅠ～ ※小学校低～中学年程度	TOSHIKO	7/14・21・28 8/4・18・25 9/1・8・15・22	7,700円 (全10回)
	17:50-18:50	ジュニアダンスクラス ～レベルⅡ～ ※小学校中～高学年程度			

一般向け教室

月	13:30-14:30	ハタヨガ ～姿勢・歪み矯正ヨガ～①	太田千絵	7/3・10・24・31 8/7・21・28 9/4・11・25	7,700円 (全10回)
	14:45-15:45	ハタヨガ ～姿勢・歪み矯正ヨガ～②			
	10:00-11:00	ダイエット骨盤メソッド ※女性限定	MAKI	7/3・10・24・31 8/7・21・28 9/4・11・25	7,700円 (全10回)
	11:10-12:10	筋膜リリースピラティス ※女性限定	MAKI	7/3・10・24・31 8/7・21・28 9/4・11・25	7,700円 (全10回)
火	9:45-10:45	ボディバランス	太田千絵	7/4・11・18 8/1・8・22・29 9/5・19・26	7,700円 (全10回)
	11:15-12:15	心と身体をほぐすフラダンス ～ハワイのエッセンス～	邦子・ヒレイレイリマオカラニ・藤竹	7/4・11・18 8/1・8・22・29 9/5・12・26	8,200円 (全10回)
	12:30-13:30	心と身体をほぐすフラダンス 【入門クラス】 ～ハワイのエッセンス～	邦子・ヒレイレイリマオカラニ・藤竹	7/4・11・18 8/1・8・22・29 9/5・12・26	8,200円 (全10回)
	15:15-16:15	ハタヨガ ～姿勢・歪み矯正ヨガ～	太田千絵	7/4・11・18 8/1・8・22・29 9/5・19・26	7,700円 (全10回)
	19:45-20:45	ボディコンバット	松本圭司	7/4・11・25 8/1・8・22・29 9/5・12・26	7,700円 (全10回)
水	9:45-11:00	いきいき健康体操教室	木俣幸子	7/5・12・19 8/2・9・23・30 9/6・13・20	7,700円 (全10回)
	11:15-12:30	気功・健康太極拳教室	山田桂子	7/5・12・19 8/2・9・23 9/6・13・20・27	7,700円 (全10回)
	11:30-12:30	Oyzスクール【脳活性化コース】 ※おおむね60歳以上対象	榊コナミスポーツ & ライフ Oyz運動スクール認定講師	4月分:5・12・19・26 5月分:10・17・24・31 6月分:7・14・21・28	週1回(月4回) 5,616円 週2回(月8回) 7,992円
	19:30-20:30	心と身体をほぐすフラダンス ～ハワイのエッセンス～	邦子・ヒレイレイリマオカラニ・藤竹	7/5・12・19 8/2・9・16・30 9/6・13・27	8,200円 (全10回)
木	19:45-20:45	美しさをつくるベリーダンス ※女性限定・お子様連れでもOK	EMI	7/6・13・20・27 8/3・24・31 9/7・21・28	7,700円 (全10回)
金	9:45-10:45	ボディコンバット	松本圭司	7/14・28 8/4・11・18・25 9/1・8・15・29	7,700円 (全10回)
	13:30-14:30	Oyzスクール【足腰強化コース】 ※おおむね60歳以上対象	榊コナミスポーツ & ライフ Oyz運動スクール認定講師	4月分:7・14・21・28 5月分:12・19・26・6/2 6月分:9・16・23・30	週1回(月4回) 5,616円 週2回(月8回) 7,992円
土	11:10-12:10	コア(体幹) & フィジカルトレーニング ～効果的な運動不足解消プログラム～ ※お子様連れでもOK	深江 賛	7/15・22・29 8/5・26 9/2・9・16・23・30	7,200円 (全10回)
	11:15-12:15	ボディコンバット	松本圭司	7/1・5・22 8/5・19・26 9/2・9・16・30	7,700円 (全10回)
日	9:45-10:45	ハタヨガ ～姿勢・歪み矯正ヨガ～	太田千絵	7/2・9・16・30 8/13・20・27 9/3・10・17	7,700円 (全10回)
	11:15-12:15	ボディバランス	太田千絵	7/2・9・16・30 8/13・20・27 9/3・10・17	7,700円 (全10回)