

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	4/10・17・24 5/8・15・22・29 6/5	5,600円(全8回) ※初回教室参加時のみ 事務手数料2,000円 (会員証、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	4/11・18・25 5/9・16・23・30 6/6・13・20	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	4/11・18・25 5/9・16・23・30 6/6	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	4/11・18・25 5/9・16・23・30 6/6・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	4/12・19・26 5/10・17・24・31 6/7	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～ ※1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	4/6・13・27 5/11・18・25 6/8・15・22・29	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	10:00-11:00	ダイエット骨盤メソッド ※女性限定	MAKI	4/9・16・23 5/7・14・21・28 6/4・11・18	7,700円(全10回)
	11:10-12:10	筋膜リリースセラピス ※女性限定			
	13:30-14:30	ハタヨガ ～姿勢・歪み矯正ヨガ～①	太田千絵	4/9・16・23 5/7・14・21・28 6/11・18・25	7,700円(全10回)
	14:45-15:45	ハタヨガ ～姿勢・歪み矯正ヨガ～②			
火	9:45-10:45	フローヨガ	太田千絵	4/10・17・24 5/8・15・22・29 6/5・12・19	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・ヒレレイリマオカラニ・藤竹	4/3・10・17・24 5/8・15・22 6/5・19・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～			
	15:15-16:15	ハタヨガ ～姿勢・歪み矯正ヨガ～	太田千絵	4/10・17・24 5/8・15・22・29 6/5・12・19	7,700円(全10回)
	19:45-20:45	ボディコンバット	松本圭司	4/3・10・17 5/8・15・22 6/5・12・19・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	4/11・18・25 5/9・16・23・30 6/6・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	4/4・18・25 5/2・9・16・23 6/6・13・20	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	株式会社スポーツクラブ Oyz運動スクール認定講師	4/4・11・18・25 5/9・16・23・30 6/6・13・20・27	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・ヒレレイリマオカラニ・藤竹	4/4・11・18・25 5/9・16・23 6/6・20・27	8,200円(全10回)
	19:30-20:30	フローヨガ	太田千絵	4/11・18・25 5/9・16・23・30 6/6・13・20	7,700円(全10回)
木	13:30-14:30	リフレッシュヨガ	斎藤 裕美子	4/12・26 5/10・17・24・31 6/7・14・21・28	7,700円(全10回)
	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	4/5・19・26 5/10・17・24・31 6/7・14・21	7,700円(全10回)
金	9:45-10:45	ボディコンバット	松本圭司	4/6・13・20・27 5/11・18 6/1・8・15・22	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	株式会社スポーツクラブ Oyz運動スクール認定講師	4月分・6・13・20・27 5月分・11・18・25 6月分・1・8・15・22・29	週1回(月4回) 5,616円 週2回(月8回) 7,992円
土	9:45-10:45	気功エクササイズ	山田桂子	4/7・14・21・28 5/12・19・26 6/9・16・23	7,700円(全10回)
	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	4/14・21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・23	7,200円(全10回)
	11:15-12:15	ボディコンバット	松本圭司	4/7・14・21・28 5/12・19・26 6/2・9・16	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	4/8・22・29 5/13・20・27 6/3・10・17・24	6,930円(全9回)
	11:15-12:15	フローヨガ		6,930円(全9回)	