

日進市スポーツセンター健康教室日程表

曜日	時間	教室名	実施日程	参加費	講師名	備考	
こども向け教室	火	15:10-16:00	アスレティクスアカデミー①【年中・年長】 ～体の発達に応じた段階別プログラム～	6/12・19・26 7/3・10 9/4・11 10/2	5,600円 (全8回)	アスレティクスアカデミー 認定講師	※初回教室参加時のみ事務手数料2,000円 (会員証、カバン等付)
		16:05-16:55	アスレティクスアカデミー②【小1～3年】 ～体の発達に応じた段階別プログラム～	6/12・19・26 7/3・10 9/4・11 10/2			※初回教室参加時のみ事務手数料2,000円 (会員証、カバン等付)
	水	10:00-10:50	楽しいリトミック①	7/4・11・18 8/1・8・29 9/5・12・19・26	7,200円 (全10回)	藤本 明日香	※保護者とお子様 (1.5～2.5歳)
		11:00-11:50	楽しいリトミック②	7/4・11・18 8/1・8・29 9/5・12・19・26			※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 【5～6歳】	6/13・20・27 7/4・11 9/5・12・19	8,000円 (全8回)	中野 文隆	※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 【6～9歳】	6/13・20・27 7/4・11 9/5・12・19			
		15:10-16:00	キッズダンスクラス 【4歳～年中・年長程度】	7/4・11・25 8/1・8・29 9/5・12・19・26	7,000円 (全10回)	TOSHIKO	
		16:05-16:55	キッズダンスクラス 【※年長～小学校低学年程度】	7/4・11・25 8/1・8・29 9/5・12・19・26			
	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】	6/21・28 7/5・12・19 9/6・13・20	8,000円 (全8回)	北川 順子	※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】	6/21・28 7/5・12・19 9/6・13・20			
金	16:40-17:40	ジュニアダンスクラス 【小学校低～中学年程度】	7/13・20・27 8/3・17・24・31 9/7・14・21	7,700円 (全10回)	TOSHIKO		
	17:50-18:50	ジュニアダンスクラス 【小学校中～高学年程度】	7/13・20・27 8/3・17・24・31 9/7・14・21				

曜日	時間	教室名	実施日程	参加費	講師名	備考	
一般向け教室	月	10:00-11:00	ダイエット骨盤メソッド	7/2・9・23・30 8/6・20 9/3・10・17・24	7,700円 (全10回)	MAKI	※女性限定
		11:10-12:10	筋膜リリースピラティス	7/2・9・23・30 8/6・20 9/3・10・17・24			
		13:30-14:30	ハタヨガ ～姿勢・歪み矯正ヨガ～①	7/2・9・23・30 8/6・20・27 9/3・10・24	7,700円 (全10回)	太田 千絵	
		14:45-15:45	ハタヨガ ～姿勢・歪み矯正ヨガ～②	7/2・9・23・30 8/6・20・27 9/3・10・24			
	火	9:45-10:45	フローヨガ	7/3・10・31 8/7・21・28 9/4・11・18・25	7,700円 (全10回)	太田 千絵	
		11:10-12:10	簡単ボクシングエクササイズ	7/24・31 8/7・21・28 9/4・11・18	6,160円 (全8回)	大石 真子	
		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～	7/3・17・31 8/7・14・21・28 9/4・11・18	8,200円 (全10回)	邦子・ヒレイリマオカラ 二・藤竹	
		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～	7/3・17・31 8/7・14・21・28 9/4・11・18			
		15:15-16:15	ハタヨガ ～姿勢・歪み矯正ヨガ～	7/3・10・31 8/7・21・28 9/4・11・18・25	7,700円 (全10回)	太田 千絵	
		19:45-20:45	ボディコンバット	7/3・10・31 8/7・21・28 9/4・11	6,160円 (全8回)	レスミルス認定インストラクター講師	
水	9:45-11:00	いきいき健康体操教室	7/4・11・18 8/1・8・22 9/5・12・19・26	7,700円 (全10回)	木俣 幸子		
	11:15-12:30	気功・健康太極拳教室	7/4・11・18・25 8/1・8・22 9/5・12・19	7,700円 (全10回)	山田 桂子		
	11:30-12:30	OyZスクール【脳活性化コース】	7/4・11・18 8/1・8・22・29 9/5・12・19・26 10/3	週1回(月4回) 5,616円 週2回(月8回) 7,992円	㈱コナミススポーツクラブ OyZ運動スクール認定講師	※おむね60歳以上対象	
	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～	7/4・18・25 8/1・8・22・29 9/5・12・26	8,200円 (全10回)	邦子・ヒレイリマオカラ 二・藤竹		
	19:30-20:30	フローヨガ	7/11・18 8/1・8・22・29 9/5・12・19・26	7,700円 (全10回)	太田 千絵		
木	13:30-14:30	リフレッシュヨガ	7/5・12・26 8/2・9・23・30 9/13・20・27	7,700円 (全10回)	斎藤 裕美子		
	19:45-20:45	美しさを創るベリーダンス	7/12・26 8/2・9・23・30 9/6・13・20・27	7,700円(全10回)	EMI	※女性限定・お子様連れでもOK	
金	9:45-10:45	ボディコンバット	7/13・20・27 8/3・10・17・24 9/7・14・28	7,700円 (全10回)	レスミルス認定インストラクター講師		
	13:30-14:30	OyZスクール【足腰強化コース】	7/13・20・27 8/3・10・17・24・31 9/7・14・21・28	週1回(月4回) 5,616円 週2回(月8回) 7,992円	㈱コナミススポーツクラブ OyZ運動スクール認定講師	※おむね60歳以上対象	
土	9:45-10:45	気功エクササイズ	7/28 8/4・11・18・25 9/1・8・15・22・29	7,700円 (全10回)	山田桂子		
	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～	7/14・21 8/4・11・18 9/1・8・15・22・29	7,200円 (全10回)	深江 賛	※お子様連れでもOK	
	11:15-12:15	ボディコンバット	7/14・21・28 8/4・18・25 9/1・8・15・22	7,700円 (全10回)	レスミルス認定インストラクター講師		
日	9:45-10:45	ハタヨガ ～姿勢・歪み矯正ヨガ～	7/1・29 8/5・19・26 9/2・9・16・23・30	7,700円 (全10回)	太田 千絵		
	11:15-12:15	フローヨガ	7/1・29 8/5・19・26 9/2・9・16・23・30	7,700円 (全10回)			