

# 第2期 (2024.7~9月)

## コース型フィットネス教室

無料体験実施中!

| 教室名   |                           | 日程                                   | 内 容   | 対象                              | 定員  | 講 師  |
|-------|---------------------------|--------------------------------------|---|---------------------------------|-----|--|
| 曜日・時間 |                           | 回数・受講料                               |   | 難易度                             |     |  |
| 1     | 幼児コーディネーショントレーニング         | 7/8~9/30<br>(休み:7/15・8/12・9/2・16・23) | 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盤とした基礎トレーニングを行います。                                     | 4才児~6才児<br>(未就学児)               | 20名 | 谷村 蓮            |
|       | 月曜                        | 15:30~16:30                          |   | 全8回 7,000円                      |     |  |
| 2     | 小学生コーディネーショントレーニング        | 7/8~9/30<br>(休み:7/15・8/12・9/2・16・23) | 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盤とした基礎トレーニングを行います。                                     | 小1~小6                           | 20名 | 谷村 蓮            |
|       | 月曜                        | 16:50~17:50                          |   | 全8回 7,000円                      |     |  |
| 3     | ジュニアフラ&親子フラ               | 7/3~9/25<br>(休み:なし)                  | いま注目のフラダンス。ハワイアンにのせて優雅にたのしく踊りましょう。親子でも子どもだけの参加もOK。  | 小1~小6<br>親子(5才児~小6)             | 20名 | 神保 ひろ子          |
|       | 水曜                        | 16:50~17:50                          |   | 全13回 11,300円<br>親子 18,300円      |     |  |
| 4     | リズムダンス (幼児)               | 7/5~9/27<br>(休み:なし)                  | 音楽に合わせて身体を動かし、リズム感・バランス力を楽しく養いましょう。   | 4才児~6才児<br>(未就学児)               | 20名 | 山田 悦世           |
|       | 金曜                        | 15:30~16:30                          |   | 全13回 11,300円                    |     |  |
| 5     | ズンパキッズ★ダンス                | 7/5~9/27<br>(休み:なし)                  | 世界の様々な国のリズムやステップで踊ります。世界地図で学ぶコーナーもあります。一緒に楽しく学び身体を動かしていきます。                               | 小1~小6                           | 20名 | 山田 悦世           |
|       | 金曜                        | 16:50~17:50                          |   | 全13回 11,300円                    |     |  |
| 6     | 幼児器械運動クリニック (年少)          | 7/6~9/28<br>(休み:なし)                  | 基礎的な運動能力向上を目指します。<br>※保護者同伴での参加となります。※団体行動ができる幼児対象。                                       | 4才児<br>(未就学児)                   | 12名 | 高橋 信博<br>他4名  |
|       | 土曜                        | 9:10~9:50 (40分)                      |   | 全13回 10,400円                    |     |  |
| 7     | 幼児器械運動クリニック (年中)          | 7/6~9/28<br>(休み:なし)                  | 基礎的な運動能力向上を目指します。<br>※保護者同伴での参加となります。※団体行動ができる幼児対象。                                       | 5才児<br>(未就学児)                   | 15名 | 高橋 信博<br>他4名  |
|       | 土曜                        | 10:10~10:50 (40分)                    |   | 全13回 10,400円                    |     |  |
| 8     | 幼児器械運動クリニック (年長)          | 7/6~9/28<br>(休み:なし)                  | 基礎的な運動能力向上を目指します。<br>※保護者同伴での参加となります。※団体行動ができる幼児対象。                                       | 6才児<br>(未就学児)                   | 15名 | 高橋 信博<br>他4名  |
|       | 土曜                        | 11:10~11:50 (40分)                    |   | 全13回 10,400円                    |     |  |
| NEW   | ママリフレッシュヨガ                | 7/3~9/25<br>(休み:なし)                  | 朝の時間にヨガでリフレッシュしませんか?<br>お子様はママのお隣でお昼寝かひとり遊び。<br>対象年齢のお子さまがいる方は、お一人でもご参加可能です。              | 年長までのお子様がいるママ                   | 13組 | 瀬間 香織         |
|       | 水曜                        | 9:50~10:50                           |   | 全13回 11,300円                    |     |  |
| 10    | 24式ヘルシー太極拳                | 7/8~9/30<br>(休み:7/15・8/12・9/2・16・23) | 教室の内容は、ズバリ「健康の為にを行う太極拳」。バランス感覚の向上と健康維持を目的とした、やさしい太極拳です。                                   | 高校生相当以上                         | 26名 | 手代木 典子        |
|       | 月曜                        | 9:30~10:30                           |   | 全8回 7,000円                      |     |  |
| 11    | メンテナンスヨガ                  | 7/8~9/30<br>(休み:7/15・8/12・9/2・16・23) | 呼吸の流れに乗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                         | 26名 | 下田 千景         |
|       | 月曜                        | 10:50~11:50                          |   | 全8回 7,000円                      |     |  |
| 12    | メンテナンスヨガ<br>【託児付】(満1歳~3歳) | 7/8~9/30<br>(休み:7/15・8/12・9/2・16・23) | 呼吸の流れに乗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。(教室中、専門保育スタッフが赤ちゃんをお預かりします。) | 高校生相当以上                         | 26名 | 下田 千景         |
|       | 月曜                        | 10:50~11:50                          |   | 全8回 1才 15,800円<br>2才~3才 13,400円 |     |  |
| 12    | ヨガストレッチ                   | 7/8~9/30<br>(休み:7/15・8/12・9/2・16・23) | 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                         | 26名 | 小野 明子         |
|       | 月曜                        | 18:20~19:20                          |   | 全8回 7,000円                      |     |  |
| 13    | キック&ボクシングエクササイズ           | 7/8~9/30<br>(休み:7/15・8/12・9/2・16・23) | 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                         | 26名 | 長嶋 波瑠奈        |
|       | 月曜                        | 19:40~20:40                          |   | 全8回 7,000円                      |     |  |
| 14    | からだリセットピラティス              | 7/8~9/30<br>(休み:7/15・8/12・9/2・16・23) | 崩れがちな体をリセットしバランスを整えるいいチャンスです。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                         | 22名 | 小野 明子         |
|       | 月曜                        | 19:40~20:40                          |   | 全8回 7,000円                      |     |  |
| 15    | 高齢者ハツラツ体操                 | 7/2~9/24<br>(休み:なし)                  | 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                           | 20名 | 下田 千景         |
|       | 火曜                        | 12:30~13:30                          |   | 全13回 11,300円                    |     |  |
| 16    | 心と体のリセットヨガ                | 7/2~9/24<br>(休み:なし)                  | ゆっくりとしたヨガのポーズで気や血液の通りを巡らせ心身のバランスを整えます。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                         | 26名 | 荒井 美幸         |
|       | 火曜                        | 13:50~14:50                          |   | 全13回 11,300円                    |     |  |
| 17    | ゆったり太極拳                   | 7/3~9/25<br>(休み:なし)                  | 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                         | 26名 | 里吉 裕子         |
|       | 水曜                        | 11:00~12:00                          |   | 全13回 11,300円                    |     |  |
| 18    | とってもやさしいヨーガ               | 7/3~9/25<br>(休み:なし)                  | ヨーガが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                         | 26名 | 荒井 美幸         |
|       | 水曜                        | 12:10~13:10                          |   | 全13回 11,300円                    |     |  |
| 19    | シニアのための健康体操               | 7/3~9/25<br>(休み:なし)                  | 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く行います。  | 60歳以上                           | 18名 | 進藤 紀子         |
|       | 水曜                        | 12:30~13:30                          |   | 全13回 11,300円                    |     |  |

| 教室名   |                              | 日程                  | 内 容  | 対象                               | 定員  | 講 師    |   |
|-------|------------------------------|---------------------|--|----------------------------------|-----|--------|---|
| 曜日・時間 |                              | 回数・受講料              |  | 難易度                              |     |        |   |
| 20    | チャレンジヨガ                      | 7/3~9/25<br>(休み:なし) | ヨガに少し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。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                          | 22名 | 荒井 美幸  |    |
|       | 水曜 13:45~14:45               |                     |  | 全13回 11,300円                     |     |        |   |
| 21    | はじめてのフラダンス                   | 7/3~9/25<br>(休み:なし) | 初めてフラダンスを踊ってみたい方を対象に、美しいハワイアンのリズムにのせて楽しくからだを動かします。           | 高校生相当以上                          | 26名 | 神保 ひろ子 |    |
|       | 水曜 13:20~14:20               |                     |  | 全13回 11,300円                     |     |        |   |
| 22    | フラダンスA                       | 7/3~9/25<br>(休み:なし) | 美しいハワイアンにのせて少し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                          | 26名 | 神保 ひろ子 |    |
|       | 水曜 14:30~15:30               |                     |  | 全13回 11,300円                     |     |        |   |
| 23    | フラダンスB                       | 7/3~9/25<br>(休み:なし) | 美しいハワイアンにのせて少し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                          | 26名 | 神保 ひろ子 |    |
|       | 水曜 15:40~16:40               |                     |  | 全13回 11,300円                     |     |        |   |
| 24    | ストレッチ&エクササイズ                 | 7/3~9/25<br>(休み:なし) | ストレッチを中心に柔軟性を高めていきます。簡単なトレーニングも行い体力もつけましょう。                  | 高校生相当以上                          | 22名 | 工藤 直美  |    |
|       | 水曜 19:40~20:40               |                     |  | 全13回 11,300円                     |     |        |   |
| 25    | からだ調整エクササイズ                  | 7/4~6/26<br>(休み:なし) | 肩こりや腰痛など様々な身体の不調の改善を目指します。                                   | 高校生相当以上                          | 26名 | 河原 正子  |    |
|       | 木曜 9:00~10:00                |                     |  | 全13回 11,300円                     |     |        |   |
| 26    | ビューティーピラティス                  | 7/4~6/26<br>(休み:なし) | 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。                              | 高校生相当以上                          | 22名 | 河原 正子  |   |
|       | 木曜 10:10~11:10               |                     |  | 全13回 11,300円                     |     |        |   |
| 27    | ビューティーピラティス<br>【託児付】(満1歳~3歳) | 7/4~6/26<br>(休み:なし) | 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。(教室中、専門保育スタッフが赤ちゃんをお預かりします。)  | 高校生相当以上                          | 4組  | 河原 正子  |  |
|       | 木曜 10:10~11:10               |                     |  | 全13回 1才 25,600円<br>2才~3才 21,700円 |     |        |   |
| 27    | 骨盤ストレッチ                      | 7/4~6/26<br>(休み:なし) | 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                          | 26名 | 紺野 あゆみ |  |
|       | 木曜 11:25~12:25               |                     |  | 全13回 11,300円                     |     |        |   |
| 28    | かんたんエアロでファットバーニング            | 7/4~6/26<br>(休み:なし) | 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                          | 26名 | 天沼 典子  |  |
|       | 木曜 12:40~13:40               |                     |  | 全13回 11,300円                     |     |        |   |
| 29    | 機能向上ストレッチ                    | 7/4~6/26<br>(休み:なし) | 効果的なストレッチを行い、運動不足による機能低下や肩こり、身体のゆがみの改善しましょう。                 | 高校生相当以上                          | 26名 | 天沼 典子  |  |
|       | 木曜 13:50~14:50               |                     |  | 全13回 11,300円                     |     |        |   |
| 30    | 癒しのヨーガ                       | 7/4~6/26<br>(休み:なし) | 畳の部屋で、ゆっくりとヨーガをしてみませんか！心と身体のバランスアップに最適なクラスです。疲れた身体を癒しましょう。   | 高校生相当以上                          | 22名 | 大森 房子  |  |
|       | 木曜 19:40~20:40               |                     |  | 全13回 11,300円                     |     |        |   |
| 31    | やさしいヨーガ                      | 7/5~9/27<br>(休み:なし) | ゆっくりとした呼吸法でやさしいヨガのポーズを中心に行います。初心者の方でも安心です。                   | 高校生相当以上                          | 26名 | 瀬間 香織  |  |
|       | 金曜 9:30~10:30                |                     |  | 全13回 11,300円                     |     |        |   |
| 32    | ビューティーヨーガ                    | 7/5~9/27<br>(休み:なし) | 色々なポーズで身体バランスを更に良くしましょう。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                          | 26名 | 瀬間 香織  |  |
|       | 金曜 10:50~11:50               |                     |  | 全13回 11,300円                     |     |        |   |
| 33    | 24式レベルアップ太極拳                 | 7/5~9/27<br>(休み:なし) | ゆったりとした全身運動で身体を鍛え、バランス感覚を養いましょう。初心者でもOKです！                   | 高校生相当以上                          | 22名 | 圓山 達也  |  |
|       | 金曜 19:40~20:40               |                     |  | 全13回 11,300円                     |     |        |   |
| 34    | ステップシェイプ                     | 7/6~9/28<br>(休み:なし) | 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                          | 22名 | 大森 房子  |  |
|       | 土曜 18:15~19:15               |                     |  | 全13回 11,300円                     |     |        |   |
| 35    | ゆったり夜ヨガ                      | 7/6~9/28<br>(休み:なし) | 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。家事や仕事で積み重なった1週間の疲れを取り除きましょう。 | 高校生相当以上                          | 22名 | 大森 房子  |  |
|       | 土曜 19:30~20:30               |                     |  | 全13回 11,300円                     |     |        |   |

申込開始日 ↓

5月25日(土) 9:00~(先着順)

※申込みの前に必ず「コース型教室ご参加にあたって」をご確認ください。

※財団HPの「教室等申込システム」よりお申し込みください。

※ESCO事業工事のためプール・健康運動室の教室は開催しません。