

第4期2020年1～3月コース型教室のご案内

【基本的に3ヶ月で10回を1クールとして行う教室】

全10回11,000円(税込)

*成人コース：『初めてまた運動初心者の方から経験者まで選べる教室』 開催場所無記入：(スタジオ)

※左端のY1～Y17、またはA1～A16の該当番号を応募用紙のN0.の欄にお書きください

※Y1～Y17の番号について(ヨガ全種同一)はハガキでお申し込みの際は1教室のみとさせていただきます。

Y1	ゆったりヨガ①	初心者～初級者	(月) 9:45～10:45
	大場 三紗子	16歳以上：25名	(1/6・20・27) (2/3・10・17) (3/2・9・16・23)
Y2	ゆったりヨガ②	初心者～初級者	(月) 11:00～12:00
	大場 三紗子	16歳以上：25名	(1/6・20・27) (2/3・10・17) (3/2・9・16・23)
Y3	ゆったりヨガ③	初心者～初級者	(土) 20:30～21:30 / 会議室
	赤沼 由桂	16歳以上：15名	(1/11・18・25) (2/1・8・15・22・29) (3/14・21)
ヨガの基本を学べるクラスです。身体のポーズと呼吸法の練習を通して精神の向上と健康の促進を高めていきます。			
Y4	ウォームヨガ(月)①	初・中級者	(月) 19:15～20:15 / 会議室
	住吉 千恵美	16歳以上：15名	(1/6・20・27) (2/3・10・17) (3/2・9・16・23)
Y5	ウォームヨガ(月)②	初・中級者	(月) 20:30～21:30 / 会議室
	住吉 千恵美	16歳以上：15名	(1/6・20・27) (2/3・10・17) (3/2・9・16・23)
Y6	ウォームヨガ(火)①	初・中級者	(火) 10:15～11:15 / 会議室
	裕次	16歳以上：15名	(1/7・14・28) (2/4・18・25) (3/3・10・17・24)
Y7	ウォームヨガ(火)②	初・中級者	(火) 11:30～12:30 / 会議室
	裕次	16歳以上：15名	(1/7・14・28) (2/4・18・25) (3/3・10・17・24)
Y8	ウォームヨガ(水)①	初・中級者	(水) 19:15～20:15 / 会議室
	赤沼 由桂	16歳以上：15名	(1/8・15・22・29) (2/5・12・26) (3/4・11・18)
Y9	ウォームヨガ(水)②	初・中級者	(水) 20:30～21:30 / 会議室
	赤沼 由桂	16歳以上：15名	(1/8・15・22・29) (2/5・12・26) (3/4・11・18)
Y10	ウォームヨガ(木)①	初・中級者	(木) 19:15～20:15 / 会議室
	裕次	16歳以上：15名	(1/9・16・23・30) (2/6・27) (3/5・12・19・26)
Y11	ウォームヨガ(木)②	初・中級者	(木) 20:30～21:30 / 会議室
	裕次	16歳以上：15名	(1/9・16・23・30) (2/6・27) (3/5・12・19・26)
暖かい温度設定にすることにより発汗作用を促し、基礎代謝を上げます。汗をかきにくい方、たくさん汗をかきたい方にお勧めです。(ヨガマット用バスタオル、汗ふきタオル持参でお願いします。)			
Y12	アロマリラックスヨガ①(ウォーム)	初・中級者	(金) 19:15～20:15 / 会議室
	五十嵐 正美	16歳以上：15名	(1/10・17・24・31) (2/7・14・28) (3/6・13・27)
Y13	アロマリラックスヨガ②(ウォーム)	初・中級者	(金) 20:30～21:30 / 会議室
	五十嵐 正美	16歳以上：15名	(1/10・17・24・31) (2/7・14・28) (3/6・13・27)
暖かい温度設定にすることにより発汗作用を促し、基礎代謝を上げます。汗をかきにくい方、たくさん汗をかきたい方にお勧めです。またアロマの香りで心を落ち着かせます。ご自身の心と身体に向き合い意識を集中させることでストレス解消・リラックス効果が得られ、貴方を心地よい安眠へと誘ってくれます。(ヨガマット用バスタオル、汗ふきタオル持参でお願いします。)			

Y14	シンプルーヨガ	入門・基礎～初心者	(金) 9:30～10:30 / 会議室
	昼間 真紀	16歳以上: 15名	(1/10・17・24・31) (2/7・14・28) (3/6・13・27)
<p>やわらかく気持ちの良い呼吸に合わせて身体を動かしていきます。身体をほぐしながら立位・座位のシンプルなポーズをして心身ともにリフレッシュできます。初めてヨガをされる方に最適です。</p>			
Y15	ヨガ	初・中級者	(土) 19:00～20:00 / 会議室
	赤沼 由桂	16歳以上: 15名	(1/11・18・25) (2/1・8・15・22・29) (3/14・21)
<p>深い呼吸に合わせて太陽礼拝や様々なポーズを行い、心と身体を整えていきます。ダイナミックな動きによって新陳代謝を促し老廃物が排出される為、シェイプアップ効果も期待できます。基本を確認しながら無理なくご自分のペースで応用・発展につなげていきます。</p>			
Y16	シェイプアップヨガ (ウォーム)	初・中級者	(土) 13:45～14:45 / 会議室
	大澤 りお	16歳以上: 15名	(1/11・18・25) (2/1・8・15・22・29) (3/14・21)
<p>ヨガのポーズと呼吸を合わせ、流れるような動きで全身すみずみまで伸ばします。またインナーマッスルを鍛えることで、シェイプアップ効果があり美しい身体を作ります。</p>			
Y17	フローヨガ (ウォーム)	入門・基礎～初心者	(土) 15:00～16:00 / 会議室
	大澤 りお	16歳以上: 15名	(1/11・18・25) (2/1・8・15・22・29) (3/14・21)
<p>ヨガのポーズと呼吸を合わせ流れるように行い、心身ともに健康にするクラスです。自分自身に意識を集中して行いますので、初めての方、身体が硬いと思われる方も周りを気にせず安心してご参加いただけます。</p>			

A1	産後ボディメイク	生後3ヶ月～1歳未満の赤ちゃんとお母様	(水) 10:00～11:00 / 会議室
	末永 ゆう子	15組	(1/8・15・22・29) (2/5・12・26) (3/4・11・18)
<p>妊娠・出産に伴う筋力の低下を回復させ、産後開いた骨盤を整え引き締める運動を中心に行います。赤ちゃん中心の生活の中で少しでも自分の身体の変化に気づき、全身を動かしながらリフレッシュする事を目的としたクラスです。</p>			
A2	ベビー親子ヨガ	生後7ヶ月～1歳6ヶ月の親子	(水) 13:15～14:15 / 会議室
	未定	親子12組	決まり次第ご案内いたします。アイテム・時間等変更の可能性あります。※1次募集(ハガキでの応募)はございません。
A3	親子ヨガ	1歳3ヶ月～2歳11ヶ月の親子	(水) 12:00～13:00 / 会議室
	未定	親子12組	決まり次第ご案内いたします。アイテム・時間等変更の可能性あります。※1次募集(ハガキでの応募)はございません。
<p>親子のコミュニケーション&スキンシップを育むためのヨガ。ヨガが初めての方、身体が固い方、大歓迎です。産後の運動不足解消・肩こり腰痛の緩和、また気持ちのリフレッシュにぜひ親子ヨガを試してみませんか？</p>			
A4	骨盤ストレッチ	入門・基礎～初心者	(月) 11:30～12:30 / 体育室
	名和 雪枝	16歳以上: 25名	(1/6・20・27) (2/3・10・17) (3/2・9・16・23)
<p>骨盤の歪みは日常生活のくせなどで、どなたにも生じるものです。骨盤が歪むと下腹部がぼっこりと出てしまい肩こり・腰痛・冷え性などを引き起こします。骨盤ストレッチは骨盤を取り囲むインナーマッスルに特化したトレーニングです。全ての運動の基礎となり、運動効果を高め理想のボディラインへと導きます。</p>			
A5	はつらつ健康体操	入門・基礎～初心者	(火) 15:15～16:15
	昼間 真紀	中高年対象: 20名	(1/7・14・21・28) (2/4・18・25) (3/3・10・17)
<p>小さいバランスボールやストレッチポールを使い、全身の筋肉を整えてから有酸素運動と筋トレを組み合わせたクラスです。心肺機能・筋力・バランス力向上を目指します。肩こり・腰痛の方にもおすすめです。</p>			
A6	たのしい健康体操★	入門・基礎～初心者	(木) 15:15～16:15
	末永 ゆう子	中高年対象: 20名	(1/9・16・23・30) (2/6・13・27) (3/5・12・19)
<p>「運動にチャレンジしたいけど…」体の基礎を作り上げるクラスです。全身機能向上、基礎代謝の向上、怪我予防を目的とし、運動不足解消と合わせ健康に対する意識を高められるようご指導いたします。</p>			

A7	やさしいピラティス①	初心者～初級者	(火) 19:15～20:15 / 会議室
	末永 ゆう子	16歳以上: 15名	(1/7・14・21・28) (2/4・18・25) (3/3・10・17)
A8	やさしいピラティス②	入門・基礎～初心者	(木) 10:45～11:45 / 体育室
	末永 ゆう子	16歳以上: 15名	(1/9・16・23・30) (2/6・13・27) (3/5・12・19)
A9	やさしいピラティス③	初心者～初級者	(金) 11:30～12:30 / 会議室
	末永 ゆう子	16歳以上: 15名	(1/10・17・24・31) (2/7・14・28) (3/6・13・20(祝))

やさしいピラティスでは身体を和らげ、バランスを調整することから始めます。ピラティスとは、胸式呼吸を用いながら、主に体幹を鍛える筋力トレーニングとストレッチを組み合わせた運動法です。脂肪燃焼効果、新陳代謝の促進、柔軟でしなやかな筋肉づくりにも効果的です。どちらのクラスも個人の体力に合わせ、どなたでも無理なくチャレンジ出来ます。

A10	ハワイアンフラ①	初心者～初級者	(金) 9:45～10:45 / (女性限定)
	専任スタッフ	16歳以上: 30名	(1/10・17・24・31) (2/7・14・28) (3/6・13・27)
A11	ハワイアンフラ②	初心者～初級者	(土) 12:15～13:15 (女性限定)
	専任スタッフ	16歳以上: 30名	(1/11・18・25) (2/8・15・22・29) (3/14・21・28)
A12	ハワイアンフラ③	初心者～初級者	(土) 13:30～14:30 (女性限定)
	専任スタッフ	16歳以上: 30名	(1/11・18・25) (2/8・15・22・29) (3/14・21・28)

ゆったりとしたハワイアンミュージックに合わせて踊るダンスクラス。下半身の強化やウエストシェイプにも効果的で、リラックス効果もあります。また一つ一つ意味を持つハンドモーションも楽しめ、二の腕の引締めにも効果的です。

A13	らくらく太極拳①	入門・基礎～初心者	(火) 11:15～12:15 / 体育室
	中山 明德	中高年対象: 25名	(1/7・21・28) (2/4・18・25) (3/3・10・17・24)
A14	らくらく太極拳②	入門・基礎～初心者	(土) 16:30～17:30
	中山 明德	中高年対象: 25名	(1/11・18・25) (2/1・8・15・22) (3/14・21・28)

らくらく太極拳は日本太極拳法「一楽庵」をもとにストレッチと柔軟を加え日本人向けにアレンジしたものです。個人の体力に合わせて無理なく動け初心者の方でも気軽にご参加いただけます。

A15	卓球教室	入門・基礎～中級者	(火) 9:15～10:45 / 体育室 (準備・片付け含み1.5時間)
	鈴木 朝夫	16歳以上: 30名	(1/7・14・21・28) (2/4・18・25) (3/3・10・17)

今、流行りの卓球！初めての方から、技術の向上を目指す方まで幅広く指導いたします。どなたでも気軽に参加していただけます。ぜひ、みなさんでハッスルして楽しみましょう！！

A16	バレトン	入門・基礎～中級者	(水) 11:15～12:15
	中川 彩子	16歳以上: 25名	(1/8・15・22・29) (2/12・26) (3/4・11・18・25)

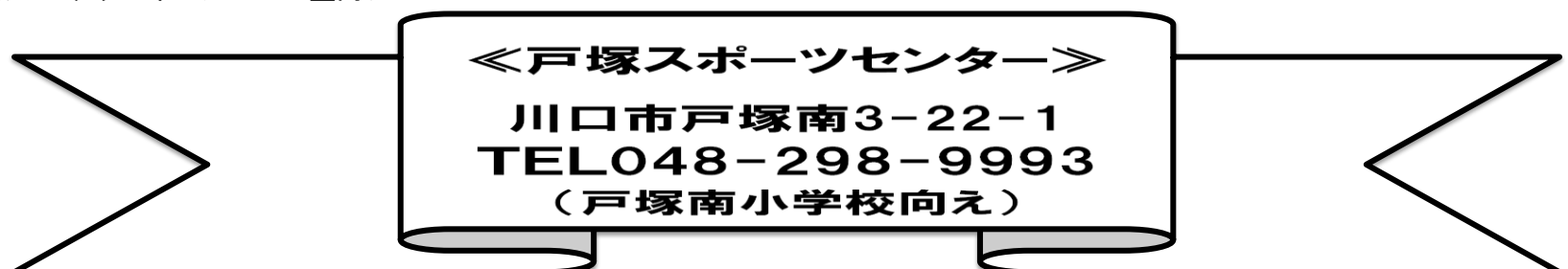
「バレ」はバレエ、「トン」は身体の筋肉を整えるという意味の造語です。ニューヨークのバレエダンサーによって作られたプログラムです。バレエ・フィットネス・ヨガの動きをバランスよく組み合わせたエクササイズ。関節に優しいローインパクトで筋力・柔軟性・心と身体の融合を得ることが出来ます。

A17	ママさんバスケット教室	入門・基礎～中級者	(木) 11:00～12:30
	平川 龍児	16歳以上: 20名	(1/9・16・23・30) (2/6・13・27) (3/5・12・19)

学生時代部活でバスケットボールに打ち込んだママさん！今もチームに入って頑張っているママさん！やったことはないけど興味があるママさん！ぜひ、戸塚スポーツセンターでバスケットボールを楽しんでみませんか？BJアカデミー所属のコーチが丁寧に指導させていただきます。詳しくはお気軽にスタッフまでお声がけください。

《大人教室参加時の共通のお持物》

- 登録証 ○動きやすい服装（ジーンズ不可） ○汗拭きタオル ○水分補給の飲物（水筒又は蓋つきの物）
- ロッカー代100円 ※足元は素足又は5本指ソックスをはいて参加してください。（一部教室を除く）
- 《下記教室は上記にプラスしてお持ちください。》
- ※卓球教室・・・室内シューズ（ラケットは無くても可、貸出有ります。）
- ※産後ボディメイクと親子ヨガは赤ちゃんに必要なもの、バスタオル。（室内シューズ不要）
- ※すっきり健康体操・太極拳は素足でもシューズを履いてもどちらでも可
- ※バスケットボール・・・室内シューズ



第4期2020年1月～3月コース型教室のご案内

【基本的に3ヶ月で10回を1クールとして行う教室】

全10回11,000(税込)

*成人プールコース：『初級から楽しめる教室』 開催場所：プール

※左端のP1～P9の該当番号を応募用紙のNO.の欄にお書きください。

P1	ウォーターシェイプ	有酸素運動& 筋力トレーニング	(月) 13:00～14:00
	中山 由美子	16歳以上：30名	(1/6・20・27) (2/3・10・17) (3/2・9・16・23)
水の抵抗を利用しながら音楽にあわせて行うアクアビクスと筋力トレーニングを交互に行うことにより全身無理なくシェイプアップできるクラスです。水中では体重が陸上の2分の1となる為、膝・腰の負担が少なく初めての方にもお勧めです。			
P2	楽々アクアビクス①	有酸素運動中心	(火) 9:30～10:30
	坂東 亜季子	16歳以上：30名	(1/7・14・21・28) (2/4・18・25) (3/3・10・17)
P3	楽々アクアビクス②	有酸素運動中心	(木) 10:00～11:00
	坂東 亜季子	16歳以上：30名	(1/9・16・23・30) (2/6・13・27) (3/5・12・19)
P4	楽々アクアビクス③	有酸素運動中心	(木) 19:30～20:30
	中山 由美子	16歳以上：30名	(1/9・16・23・30) (2/6・13・27) (3/5・12・19)
水中運動に慣れてきた方や音楽に合わせて色々なバリエーション動作を楽しみたい方に最適です。有酸素運動なので心肺機能向上を目的としたい方にもお勧めです。インストラクターと一緒にハッスルしながら皆で盛り上げて行きましょう！！			
P5	大人の泳法教室 (平泳ぎ)	クロール25m泳げる方対象	(月) 14:00～15:00
	専任スタッフ	16歳以上：10名	(1/6・20・27) (2/3・10・17) (3/2・9・16・23)
初心者平泳ぎ教室です。25Mを泳げるようになる事を目標に頑張りましょう！			
P6	大人の泳法教室 (クロール初級)	バタ足で10m泳げる方対象	(木) 11:15～12:15
	専任スタッフ	16歳以上：20名	(1/9・16・23・30) (2/6・13・27) (3/5・12・19)
25メートルを泳げる事を目標にしたクラスです。無理なく少しずつご自身のペースで泳ぎを覚えましょう。 (バタ足で10メートルくらい泳げる方対象)			
P7	大人の泳法教室 (クロール中級&背泳ぎ)	クロール25m泳げる方対象	(木) 13:00～14:00
	専任スタッフ	16歳以上：10名	(1/9・16・23・30) (2/6・13・27) (3/5・12・19)
綺麗なフォームで長く泳ぐことが目標です。			
P8	大人の泳法教室 (バタフライ)	クロール25m泳げる方対象	(火) 19:00～20:00
	専任スタッフ	16歳以上：10名	(1/7・14・21・28) (2/4・18・25) (3/3・10・17)
初心者バタフライ教室です。25mを泳げるようになることを目標に頑張りましょう！			
P9	大人の泳法教室 (個人メドレー)	4泳法を各25m泳げる方対象	(火) 20:15～21:15
	専任スタッフ	16歳以上：10名	(1/7・14・21・28) (2/4・18・25) (3/3・10・17)
個人メドレーで100m泳ぎ切ることを目標とした中級者向けのクラスです。クイックターンも覚えて綺麗なフォームを獲得出来るよう頑張りましょう！			

《プール教室持ち物》

○登録証 ○水着 ○水泳帽 ○バスタオル ○ゴーグル(無くても可) ○ロッカー代100円

○水分補給の飲物(水筒または蓋つきの物、ビンは不可。また水質保持の為、水又はお茶、スポーツドリンクでお願いします。)

第4期2020年1～3月コース型教室のご案内
【基本的に3ヶ月で10回を1クールとして行う教室】
全10回11,000円(税込)

*子どもコース：『子育て支援一環教室』 開催場所無記入：(体育室) ※スタジオで行う場合は見学不可

k1	バレエ(幼児)	年中～年長	(火) 16:00～16:45
	山口 るみ	15名	(1/7・14・21) (2/4・11(スタジオ)18) (3/3・10・17・24)
k2	バレエ(低学年)	小学生(1～2年)	(月) 16:30～17:30
	山口 るみ	20名	(1/6・13(スタジオ)・20) (2/3・10・17) (3/2・9・16・23)
k3	バレエ(中学年)	小学生(3～4年)	(火) 17:00～18:00
	山口 るみ	20名	(1/7・14・21) (2/4・11(スタジオ)18) (3/3・10・17・24)
k4	バレエ(高学年)	小学生(5～6年)	(月) 17:35～18:35
	山口 るみ	20名	(1/6・13(スタジオ)・20) (2/3・10・17) (3/2・9・16・23)
<p>バレエの基本動作から学べます。明るく楽しく元気よくを念頭に指導いたします。 体力の向上はもちろん一番大切な礼儀・挨拶・ルール・マナーを指導し、しつけ面において保護者の期待に応え心身共に鍛えることをコンセプトと致します。</p>			
k5	ダンススクール(キッズ)	年長～2年 25名	(水) 15:40～16:30
k6	ダンススクール(ジュニア)	3年～6年 25名	(水) 16:45～17:45
赤地 寿美		(1/8・15・22・29) (2/5・12・26) (3/4・11・18)	
<p>さまざまなダンスの基本動作から振付まで、分かりやすく構成されたクラスです。ダンスを通じて、踊る楽しさ、表現する楽しさを感じて頂きながら、その過程で集団生活・礼儀・リズム感・体力・柔軟性が自然と養われます。</p>			
k7	バスケット教室①	小学生(1～3年) 25名	(木) 16:30～17:30(アリーナ) ¥11,000(税込)
k8	バスケット教室②	小学生(4～6年) 25名	(木) 17:45～19:15(アリーナ) ¥16,500(税込)
k9	バスケット教室③	中学生 15名	(木) 19:30～21:00(アリーナ) ¥22,000(税込)
bjリーグアカデミーコーチングスタッフ		(1/9・16・23・30) (2/6・13・27) (3/5・12・19)	
<p>バスケットボールの技術を伸ばす教室です。楽しみながら練習する事が上達への近道です。 まずはバスケットボールと一緒に楽しみましょう。 中学生のクラスは個人技術向上に特化したクラスとなります。</p>			
k10	ベビースイミング①	生後4ヶ月～2歳半	(水) 9:30～10:30 (プールエリア)
k11	ベビースイミング②		(水) 10:30～11:30 (プールエリア)
専任スタッフ		親子各30組	(1/8・15・22・29) (2/5・12・26) (3/4・11・18)
<p>待望の赤ちゃんのプール教室です。ママやパパと一緒にスキンシップをしながら、楽しく水慣れ水遊びをしましょう!</p>			
k12	小学生の卓球教室①	小学生(1～3年) 15名	(木) 16:30～17:30
k13	小学生の卓球教室②	小学生(4～6年) 20名	(木) 17:30～18:30
鈴木 朝夫		(1/9・16・23・30) (2/6・13・27) (3/5・12・19)	
<p>卓球初心者の小学校1年生から6年生までを対象にラケットの握り方から基本的な打ち方、そして応用練習まで一通り学べる内容となっております。ラケットの貸出もございますので、室内履きと動きやすい服装で気軽にご参加いただけます。卓球を通じてお子様の成長を感じてみませんか?</p>			

《子ども教室参加時のお持物》

- 登録証 ○動きやすい服装(ジーンズ・スカート不可) ○汗拭きタオル
- 室内シューズ(かかとの無いものは不可) ○必要に応じてレッスン後の着替え
- バスケット教室はお持ちであればバスケットボール
- 水分補給の飲み物(水筒または蓋付きの物、ピンは不可)
- ※バレエ教室の履物に関しては直接先生にお聞きください。初回は室内シューズで大丈夫です。