

# 第4期2023年1～3月コース型教室のご案内

## 【3ヶ月を1クールとして行う教室】

### 1回1,210円×レッスン回数分(税込)

(料金 ・10回 12,100円 ・11回 13,310円 ・12回 14,520円 ・13回 15,730円(税込み))

\*成人コース：『初めてまたは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～Y20、またはA1～A16の該当番号を応募用紙のNo.の欄にお書きください。

Y1	ゆったりヨガ(月)①	初心者～初級者	(月) 9:45～10:45 / 体育室
	大場 三紗子	16歳以上:30名	(1/16・23・30) (2/6・13・20・27) (3/6・13・27) 全10回
Y2	ゆったりヨガ(月)②	初心者～初級者	(月) 11:15～12:15 / 体育室
	大場 三紗子	16歳以上:30名	(1/16・23・30) (2/6・13・20・27) (3/6・13・27) 全10回
Y3	ゆったりヨガ(木)①	初心者～初級者	(木) 9:45～10:45 / 会議室
	赤沼 由桂	16歳以上:15名	(1/5・12・19・26) (2/2・9) (3/2・9・16・23・30) 全11回
Y4	ゆったりヨガ(木)②	初心者～初級者	(木) 11:15～12:15 / 会議室
	赤沼 由桂	16歳以上:15名	(1/5・12・19・26) (2/2・9) (3/2・9・16・23・30) 全11回
Y5	ゆったりヨガ(土)①	入門・基礎～初心者	(土) 14:30～15:30 / 会議室
	大澤 りお	16歳以上:15名	(1/14・21・28) (2/4・18・25) (3/4・11・18・25) 全10回
Y6	ゆったりヨガ(土)②	初心者～初級者	(土) 20:30～21:30 / 会議室
	SEIHO	16歳以上:15名	(1/7・14・21・28) (2/4・18・25) (3/4・11・18・25) 全11回

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。

Y7	ヨガ(月)①	初・中級者	(月) 19:00～20:00 / 会議室
	住吉 千恵美	16歳以上:15名	(1/16・23・30) (2/6・13・20・27) (3/6・13・20・27) 全11回
Y8	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	(1/16・23・30) (2/6・13・20・27) (3/6・13・20・27) 全11回
Y9	ヨガ(火)①	初・中級者	(火) 10:15～11:15 / 会議室
	裕次	16歳以上:15名	(1/10・17・24・31) (2/7・14・28) (3/7・14・28) 全10回
Y10	ヨガ(火)②	初・中級者	(火) 11:45～12:45 / 会議室
	裕次	16歳以上:15名	(1/10・17・24・31) (2/7・14・28) (3/7・14・28) 全10回
Y11	ヨガ(水)①	初・中級者	(水) 19:00～20:00 / 会議室
	赤沼 由桂	16歳以上:15名	(1/11・18・25) (2/1・8・22) (3/1・8・15・29) 全10回
Y12	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	(1/11・18・25) (2/1・8・22) (3/1・8・15・29) 全10回
Y13	ヨガ(木)①	初・中級者	(木) 19:00～20:00 / 会議室
	裕次	16歳以上:15名	(1/5・12・19・26) (2/2・9) (3/2・9・16・23・30) 全11回
Y14	ヨガ(木)②	初・中級者	(木) 20:30～21:30 / 会議室
	裕次	16歳以上:15名	(1/5・12・19・26) (2/2・9) (3/2・9・16・23・30) 全11回
Y15	ヨガ(金)①	初・中級者	(金) 19:00～20:00 / 会議室
	梅田 陽一	16歳以上:15名	(1/6・13・20・27) (2/3・10・24) (3/3・10・17・24・31) 全12回
Y16	ヨガ(金)②	初・中級者	(金) 20:30～21:30 / 会議室
	梅田 陽一	16歳以上:15名	(1/6・13・20・27) (2/3・10・24) (3/3・10・17・24・31) 全12回

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。

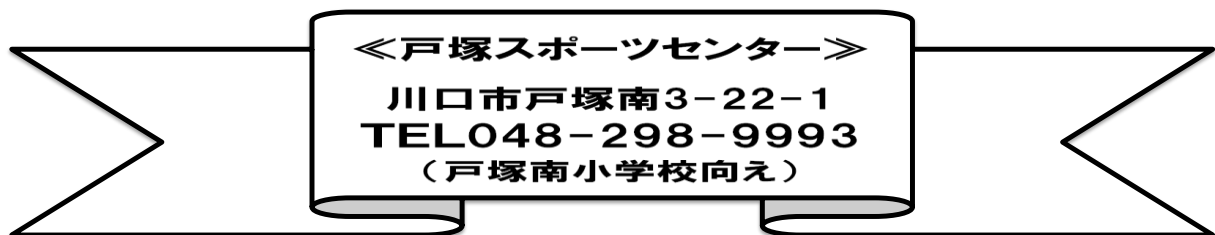
Y17	アロマヨガ	入門・基礎～初心者	(金) 9:30~10:30 / 会議室
	昼間 真紀	16歳以上:15名	(1/13・20・27) (2/3・10・24) (3/3・10・17・24) 全10回
アロマの香りを楽しみながら行うヨガです。アロマとヨガの相乗効果で、よりリラックスできます。また美肌、ダイエットなどの効果を高めることも期待できます。心身を穏やかに整えるので、日々の生活で悩みやストレスを抱えることが多い人にもオススメです。			
Y18	ヨガ(土)①	初・中級者	(土) 13:00~14:00 / 会議室
	大澤 りお	16歳以上:15名	(1/14・21・28) (2/4・18・25) (3/4・11・18・25) 全10回
太陽礼拝をベースにいくつかポーズを組み合わせて動いていきます。一つ一つのポーズをじっくりと行う日もあれば、呼吸に合わせて流れるように動く日もあり、その時々レッスンをとお楽しみください。			
Y19	ヨガ(土)②	初・中級者	(土) 19:00~20:00 / 会議室
	SEIHO	16歳以上:15名	(1/7・14・21・28) (2/4・18・25) (3/4・11・18・25) 全11回
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。			
Y20	リンパヨガ	初心者～初級者	(水) 11:30~12:30 / 会議室
	大場 三紗子	16歳以上:15名	(1/11・18・25) (2/1・8・22) (3/1・8・15・22・29) 全11回
リンパは老廃物を排出したりウイルスなどを撃退する免疫の役割を果たしています。リンパ管にアプローチをし、リンパの流れを良くするポーズを行うことによって、免疫力アップ、むくみの改善や、アンチエイジング効果、二重あごの改善など美容効果も期待できます。			

---

A2	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) 9:50~10:50 / 会議室
	大場 三紗子	10組	(1/11・18・25) (2/1・8・22) (3/1・8・15・22・29) 全11回
妊娠・出産に伴う筋力の低下を回復させ、産後開いた骨盤を引き締める運動を中心に行ないます。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ことを目的としたクラスです。			
A3	ボディリセット&コア	入門・基礎～初心者	(月) 9:45~10:45
	岩田 奈緒美	16歳以上:20名	(1/16・23・30) (2/6・13・20・27) (3/6・13・20) 全10回
誰でも気づかないうちに身体に歪みが生じています。まずは身体をゆるめて本来あるべき正しく美しい姿勢に整えていきます。そこから、体幹トレーニングで、体の奥にある筋肉を鍛えていきましょう。体幹を鍛えることで正しい姿勢を保つことが楽になり、腰痛、肩こりも軽減します。疲れにくくイキイキと活動できる身体作りを一緒に目指しましょう！			
A4	骨盤ストレッチ	入門・基礎～初心者	(月) 11:15~12:15
	名和 雪枝	16歳以上:25名	(1/16・23・30) (2/6・13・27) (3/6・13・20・27) 全10回
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。			
A5	はつらつ健康体操	入門・基礎～初心者	(火) 15:30~16:30
	昼間 真紀	中高年対象:20名	(1/10・17・24・31) (2/7・14・21・28) (3/7・14) 全10回
小さいバランスボールやストレッチボールを使い、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。			
A6	たのしい健康体操★	入門・基礎～初心者	(木) 15:30~16:30
	末永 ゆう子	中高年対象:20名	(1/12・19・26) (2/2・9) (3/2・9・16・23・30) 全10回
「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。			

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	(1/10・17・24・31) (2/7・14・21) (3/7・14・28) 全10回
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:20名	(1/12・19・26) (2/2・9) (3/2・9・16・23・30) 全10回
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	(1/6・13・20・27) (2/3・10・24) (3/3・10・17・24) 全11回
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	(1/13・20・27) (2/3・10・24) (3/3・10・17・24) 全10回
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	(1/14・21・28) (2/4・11 <sup>祝</sup> ・25) (3/4・11・18・25) 全10回
A12	ハワイアンフラ③	初心者～初級者	(土) 13:45～14:45 (女性限定)
	専任スタッフ	16歳以上:30名	(1/14・21・28) (2/4・11 <sup>祝</sup> ・25) (3/4・11・18・25) 全10回
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み、二の腕の引締めにも効果的です。			
A13	らくらく太極拳	入門・基礎～初心者	(火) 12:30～13:30 / 研修室
	中山 明德	中高年対象:12名	(1/10・17・24・31) (2/7・21・28) (3/7・14・28) 全10回
A14	太極拳	初・中級者 (一楽庵経験者に限る)	(火) 11:15～12:15 / 体育室
	中山 明德	中高年対象:25名	(1/10・17・24・31) (2/7・14・21・28) (3/7・14・28) 全11回
中国の太極拳にストレッチと柔軟動作が加わり、日本の空手や舞踊を基礎に日本人向けに総仕上げされた「日本太極拳法一楽庵」の太極拳で緩んだ体を引き締め、こわばった体を柔軟にします。また、独自に工夫された発声式気功で、気血の流れをよくし、免疫力、代謝機能UPを図ります。 ※初めての方は「らくらく太極拳(A13)」へお申込みください。			
A15	卓球教室	入門・基礎～中級者	(火) 9:15～10:45 / 体育室
	鈴木 浩	16歳以上:30名	(1/10・17・24・31) (2/7・14・21・28) (3/7・14・28) 全11回
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) 11:00～12:00
	中川 彩子	16歳以上:25名	(1/11・18・25) (2/1・8・22) (3/1・8・15・22・29) 全11回
「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できます。			

○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2023年1～3月コース型教室のご案内

## 【3ヶ月を1クールとして行う教室】

### 1回1,210円×レッスン回数分(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	(1/16・23・30) (2/6・13・20・27) (3/6・13・20・27) 全11回
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	(1/10・17・24・31) (2/7・14・21・28) (3/7・14) 全10回
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	(1/12・19・26) (2/2・9) (3/2・9・16・23・30) 全10回
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	(1/12・19・26) (2/2・9) (3/2・9・16・23・30) 全10回
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	(1/16・23) (2/6・13・20) (3/6・13・20・27) 全9回
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位泳げる方対象	(木) 11:15～12:15
	専任スタッフ	16歳以上：20名	(1/12・19・26) (2/2・9) (3/2・9・16・23・30) 全10回
25m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10m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	(1/12・19・26) (2/2・9) (3/2・9・16・23・30) 全10回
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) 19:10～20:10
	専任スタッフ	16歳以上：10名	(1/10・17・24・31) (2/7・14・21・28) (3/7・14・28) 全11回
初心者バタフライ教室です。25mを泳げるようになる事を目標に頑張りましょう!			
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) 20:20～21:20
	専任スタッフ	16歳以上：10名	(1/10・17・24・31) (2/7・14・21・28) (3/7・14・28) 全11回
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できるよう頑張りましょう。			
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) ￥12,100
K11	ベビースイミング②		(水) 10:30～11:30 (プールエリア) ￥12,100
	専任スタッフ	親子各30組	(1/11・18・25) (2/1・8・22) (3/1・8・15・22・29) 全11回
赤ちゃんとスキンシップをとりながら水慣れをするクラスです。頭までもぐったりヘルパーをつけた状態で一人で浮くことができるようになるのが目標です。最初は泣いちゃったりすると思いますが、パパさん、ママさんはお子さんの力を信じてサポートしてあげてください。お子さんの成長と一緒に見守りましょう。			

《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(リターン式)

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

**第4期2023年1～3月コース型教室のご案内**  
**【3ヶ月を1クールとして行う教室】**  
**1回1,100円×レッスン回数分(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  
 ※K8・K9・K15・K16のバスケット教室に関しては1回のレッスン料が異なります。

K1	バレエ(幼児)	年中～年長	(火) 16:00～16:45
	山口 るみ	15名	(1/10・17・24・31) (2/7・14・21) (3/7・14・28) 全10回
K2	バレエ(低学年)	小学生(1～3年)	(月) 16:30～17:30
	山口 るみ	20名	(1/16・23・30) (2/6・13・20) (3/6・13・20・27) 全10回
K3	バレエ(低学年)	小学生(1～3年)	(火) 17:00～18:00
	山口 るみ	20名	(1/10・17・24・31) (2/7・14・21) (3/7・14・28) 全10回
K4	バレエ(高学年)	小学生(4～6年)	(月) 17:40～18:40 / 体育室
	山口 るみ	20名	(1/16・23・30) (2/6・13・20) (3/6・13・20・27) 全10回
バレエの基本動作から学べます。明るく楽しく元気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。			
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		(1/4・11・18・25) (2/1・8) (3/1・8・15・29) 全10回
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。			
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
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
K9	バスケット教室③(MIX)	小学生(5～6年) 中学生 ※小学生は経験者のみ 15名	(木) 19:30～21:00 (アリーナ) ￥16,500
	bjアカデミーコーチングスタッフ		(1/5・12・19・26) (2/2・9) (3/2・9・16・23) 全10回
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。MIXのクラスでは中学生のレベルに合わせた練習内容で、試合で使える技術の向上も目指します。			
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	(1/11・18・25) (2/1・8・22) (3/1・8・15・22・29) 全11回
赤ちゃんとのスキンシップをとりながら水慣れをするクラスです。頭までもぐったりヘルパーをつけた状態で一人で浮くことができるようになるのが目標です。最初は泣いちゃったりすると思いますが、パパさん、ママさんはお子さんの力を信じてサポートしてあげてください。お子さんの成長を一緒に見守りましょう。			
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) 17:40～18:40
	蓮沼 千恵子		(1/5・12・19・26) (2/2・9) (3/2・9・16・23・30) 全11回
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さいますので、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？			
K14	小学生のバドミントン教室①	小学生(1～6年) 30名	(火) 16:30～17:30 (アリーナ)
			休講
一般公開でも毎回抽選になるほど大人気のバドミントン！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。韓国の国体に2年連続出場経験を持つコーチが丁寧に指導させていただきます。バドミントンを通じてお子様の成長を感じてみませんか？			
K15	バスケットチャレンジ①	小学生(1～4年) 経験者15名	(火) 18:00～19:20 (アリーナ) ￥16,500
K16	バスケットチャレンジ②	小学生(4～6年) 経験者15名	(火) 19:30～21:00 (アリーナ) ￥16,500
	bjアカデミーコーチングスタッフ		(1/10・17・31) (2/7・14・21・28) (3/7・14・28) 全10回
経験者向けのプログラムとなっております。ドリブルなど個人のスキルの向上はもちろんですが、試合で使えるオフエンス、ディフェンス能力の技術の向上、ゲームに対応した動きなどを中心に指導をしていきます。			

《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の後の着替え
- バスケット教室・卓球教室・バドミントン教室はお持ちであればバスケットボール・ラケット
- 水分補給の飲み物(水筒または蓋付きの物、ビンは不可)
- ※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。