

	教室名	時間	対象	講師	内容	定員	受講料 (保険料・教材費込)	日程(14回)
火	アフタヌーン ヨガ	13:15~14:25	15歳以上 (中学生を除く)	宮腰 雪江	畳の上でゆったりとしたポーズで、心身のリフレッシュができます。高度な柔軟性や筋力の必要はありません。 	50名	8,400円	11/28 12/5、12、19、26 1/9、16、23、30 ※1/2休み 2/6、13、20、27 3/6
水	卓球(初級・中級)	9:30~11:00	15歳以上 (中学生を除く)	菊地 政宜 他	初心者~中級者中心のプログラムです。初めての方・もう一度習いたい方は基礎から！中級者はゲームに慣れるように更なる上を目指します！ 	60名	9,600円	11/29 12/6、13、20、27 1/10、17、24、31 ※1/3休み 2/7、14、21、28 3/7
	シェイプアップ	9:15~10:15		植松 香奈	楽しみながら基礎代謝をアップ！有酸素運動を多く取り入れ太りにくい体質を作り、健康的にシェイプアップできます。 	50名	8,400円	
	楽しむフラダンス	10:30~11:45		SAORI	今までの「やさしいフラダンス」から教室名が変わりました。一步前進！ちょっと上を目指してみませんか？健康増進は勿論、シェイプアップ効果など期待できます。 ※以前のやさしいフラダンスです。 	50名	各9,600円	
	骨盤調整とセルフ・リフレクソロジー	12:10~13:15		岡田 実奈子	体の土台である背骨や骨盤の歪み等を整えながら自分で足裏を刺激して、心身をリセットします。	50名	8,400円	
	ピラティス & ストレッチ	13:30~14:45			身体のコアを鍛える「ピラティス」と「ストレッチ」を組み合わせて、インナーマッスルを穏やかにトレーニングします。	55名	8,400円	
	キッズチアリーディング(A)	15:15~16:15	年中~小学1年	堀江 ひとみ (チエスポーツクラブ)	チアリーディングを通して相手を思いやる心や強い精神力・心の豊かさ、リズム感や柔軟性を養いながら「チアスピリッツ」を身につけよう！ ※初参加者には、館から素敵なポンポンをプレゼント！ 	各20名	各11,700円	
	キッズチアリーディング(B)	16:25~17:25	小学2年~6年					
	楽しむZUMBA	18:30~19:30	15歳以上 (中学生を除く)	高崎 玲子	ZUMBAは『お祭り騒ぎ』という意味もあります！上手く踊る？楽しく踊る？踊り方はあなた次第！心肺機能を上げカロリー消費・ストレス解消にも効果的です。	50名	10,800円	
	ルーシーダットン & フロールシー	19:45~21:00		久村 美和	タイ式『仙人の自己調整法』とも言われる健康法。高度な柔軟性、バランス力、筋力等は必要ありません。後半には音楽に合わせて呼吸法を取入れた「フロールシー」を行います。	50名	9,600円	
	ジュニアフットサル(A)	17:00~18:15	年長~小学2年	ウィニングドッグ	フットサルの基本動作を学び、試合も取り入れ楽しみながらチームワークの大切さも身につきます。 	各35名	各9,600円	
ジュニアフットサル(B)	18:30~19:45	小学3年~6年						
剣道入門	17:00~18:00	小学生以上 (初心者対象)	久保田 康英	初心者・初級者の小学生から大人まで対象となります。防具は使用しません(高校生以上要相談) ※レンタル竹刀有 1,540円/14回 	20名	小学:5,100円 中学:6,700円 一般:8,400円		
木	気功・太極拳	9:15~10:30	15歳以上 (中学生を除く)	小机 實	楊名時太極24式・八段錦をゆったりとした呼吸とゆるやかな動きで、性別を問わず幅広い年齢層の方々に無理なくお楽しみ頂けます。 	50名	8,400円	11/30 12/7、14、21、28 1/4、11、18、25 2/1、8、15、22 3/1
	おなかスッキリエクササイズ	19:15~20:30		阿久津 幸子	お腹周りが気になる方へ！有酸素運動と簡単な筋肉トレーニングでお腹周りをスッキリさせましょう。 	50名	8,400円	
金	健やか親子体操(A) 2歳児クラス	9:30~10:30 2015年4月2日~2016年4月1日生まれ	チエスポーツ クラブ		心身の発達が著しいこの時期に跳び箱・平均台・マット等を使い、2歳児と3歳児それぞれの発達段階にあった内容で子どもと一緒に体を動かしながら親子のスキンシップとママの仲間づくりを図ります。 ※参加者以外のお子様連れでの参加はできません。	各35組	各8,800円 (1人増につき3,500円)	12/1、8、15、22 ※12/29休み 1/5、12、19、26 2/2、9、16、23 3/2、9
	健やか親子体操(B) 3歳児クラス	10:45~11:45 2014年4月2日~2015年4月1日生まれ						
	バドミントン(初級・中級)	9:30~11:00	西村 有貴	ラケットの握り方からゲームを楽しむ方法まで毎回楽しいプログラム。初めての方や基礎から学びたい方にも最適です！ 	60名	10,800円		
	モーニング ヨガ	9:15~10:25	高崎 玲子	朝から心身をリフレッシュ！高度な柔軟性や筋力の必要はありません。 	60名	8,400円		
	エアロビクス(初級)	10:45~11:45	阿久津 幸子	難しい振り付けはなく、どなたでも楽しみながら心肺機能を高めることのできる有酸素運動です。 	50名	8,400円		
	みんなで合気道	17:30~18:30	小学生以上 (初心者対象)	石川 敬一 他	初心者や初級者対象ですので基本をしっかり学べます。小・中学生から大人までお楽しみいただけます。	30名	小学:5,100円 中学:6,700円 一般:8,400円	
土	サタデー ヨガ	9:15~10:25	15歳以上 (中学生を除く)	KOTO	土曜の朝はヨガで心も身体もスッキリ・リフレッシュ！一週間の疲れをリセットしませんか？	55名	10,200円	12/2、9、16、23 ※12/30休み 1/6、13、20、27 2/3、10、17、24 3/3、10
	ファイティングエクササイズ	10:45~11:45		高橋 幸子	キックボクシングを中心とした格闘技の動きを取り入れ、全身を動かします。ご自分のペースで無理なくご参加いただけます。	40名	11,500円	
	サタデーナイト ヨガ	18:35~19:40		KOTO	大人気のヨガクラスが土曜日の夜に登場！一週間の疲れをほぐします。男女問わず、ず〜と続けられる健康法です。 	50名	10,200円	
	サタデーナイトはディスコダンス	19:50~21:00		ChiAKi	大人には懐かしく、若い方には新鮮なソウルミュージックに乗って、楽しく踊ってストレスと運動不足を解消します。	50名	11,500円	

ピンク⇒ ラケットスポーツ系 みどり⇒ 武道系 みずいろ⇒ シェイプ系 オレンジ⇒ ダンス系 むらさき⇒ キッズ系 黄色⇒ リフレッシュ系

※弓道入門と弓道(初級・中級)教室は第3期は休講となります。次回の募集は2018年度第1期となります。