

★ 弓道入門教室・弓道(初級・中級)教室は第3期(12月～3月)は休講です。

	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)	木島 阿礼	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	12/4、11、18 ※12/25休み 1/8、15、22、29 ※1/1休み 2/5、12、19、26 3/5、12、19		
水	卓球(初級・中級)	9:30～11:00	15歳以上 (中学生を除く)	松村 康子 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	12/5、12、19、26 1/9、16、23、30 ※1/2休み 2/6、13、20、27 3/6、13		
	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	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		※受講者にはお揃いのユニフォーム(Tシャツとスカツ)の購入を予定しております。(別途ユニフォーム代金が必要です。)					
	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			
	★Amazing Night★(19:45～21:00) 第1弾(4月～7月):ボディメイク(終了) / 第2弾(8月～11月):DANCE☆ダンス / 第3弾(12月～3月):体幹トレーニング									
		ジュニアフットサル(A)	17:00～18:15	年長～小学2年	(株)クリエイティブ ヘッズ	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楽しみ頂けます。 	50名	8,400円	12/6、13、20、27 1/10、17、24、31 ※1/3休み 2/7、14、21、28 3/7、14		
	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 2016年4月2日～2017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)	12/7、14、21、28 1/11、18、25 ※1/4休み 2/1、8、15、22 3/1、8、15		
	健やか親子体操(B) 3歳児クラス	10:45～11:45 2015年4月2日～2016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	12/8、15、22 ※12/29休み 1/5、12、19、26 2/2、9、16、23 3/2、9、16		
	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			