

今期より新しい教室が仲間入りします！

★月曜日15:50～17:10『子どもバドミントン教室』(第1期:10回)★ 水曜日19:15～20:45『大人のフットサル教室』★ 木曜日9:30～10:45『ちょきん運動教室』

月	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)		
								※子どもバドミントン教室教室のみ10回です。		
NEW	子どもバドミントン(初心者)	15:50～17:10	新小学1年～6年	西平 工	初心者対象なので、ラケットの握り方から学べます。この教室のみ受講回数異なります。 第1期:10回 第2・3期:各8回	50名	10,000円	4/8、15 5/13、20 6/3、10、17 7/1、8、29 ※休み:4/22、29 5/6、27 6/24、7/15、22		
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。	55名	8,400円	4/9、16、23 5/7、14、21、28 6/4、11、18、25 7/2、9、16 ※休み:4/30		
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	4/10、17、24 5/8、15、22、29 6/5、12、19、26 7/3、10、17 ※休み:5/1		
	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	健康増進は勿論、シェイプアップ効果も期待できます。最終日には発表会を行います。	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	新中年～新小学1年	Chinami	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！今回は、チアダンスも取り入れて行います。 ※初参加者には、館から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	新小学2年～6年		※受講者にはお揃いのTシャツ等の購入を予定しております。(別途Tシャツ代が必要です。)					
	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！上手に踊る？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			
	ジュニアフットサル (A)	16:15～17:30	新年長～新小学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)	17:40～18:55	新小学3年～6年							
NEW	大人のフットサル(初心者・初級)	19:15～20:45	高校生以上		男女問わず応募可能です。基礎からゲームを楽しめるまで指導します。	20名	14,000円			
	剣道入門	17:00～18:00	新小学生以上 (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きます。	50名	8,400円	4/11、18、25 5/9、16、23、30 6/6、13、20、27 7/4、11、18 ※休み:5/2		
	NEW ちょきん運動	9:30～10:45	55歳以上	西平 工	昨年まで単発教室としておこなっていた教室が大好評につき、定期教室になりました。 お手軽にできる簡単体操教室！筋肉を貯筋する事で生活にハリ・心にゆとりができるかもしれません。	30名	8,400円			
	おなかスッキリ エクササイズ	19:15～20:30	15歳以上 (中学生を除く)	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 2017年4月2日～2018年4月1日生まれ	15歳以上 (中学生を除く)	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。 弟妹をおんぶをしてでしたら、安全面等に十分気を付けてご参加いただけます。	各35組	各8,800円 (1人増につき 3,500円)	4/12、19、26 5/10、17、24、31 6/7、14、21、28 7/5、12、19 ※休み:5/3		
	健やか親子体操 (B) 3歳児クラス	10:45～11:45 2016年4月2日～2017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みなプログラム。 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
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	4/13、20、27 5/11、18、25 6/1、8、15、22、29 7/13、20、27 ※休み:5/4、7/6 4/13、20、27 5/11、25 6/1、8、15、22、29 7/13、20、27 8/3 ※休み:5/18、7/6		
	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			
	弓道入門	13:30～15:30		中学生以上	多摩弓友会	初めての方対象の教室です。礼、作法から基礎までを習得します。 ※受講料には用具の利用料を含みます。 ※第1期・2期のみ開講	各12名			各 中学:9,600円 一般:10,800円
	弓道(初級・中級)	16:00～18:00	経験者対象のクラスです。『射行・射法・射術』この三つを理解して更なる精進を。 ※受講料には用具の利用料を含みます。 ※第1期・2期のみ開講							

時間変更!

NEW

NEW

あか⇒体操系 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 グレー⇒球技系

