

大人スポーツ教室							指導内容
教室名	対象	教室NO	曜日	時間	定員	料金	
軽スポ①	一般成人	30	火	9:30~10:30	15	6,000円(全10回)	楽しくカラダを動かして健康づくり。軽スポーツや体操で汗を流しましょう。
軽スポ②	一般成人	31	火	14:00~15:00	15	6,000円(全10回)	
軽スポ③	一般成人	32	火	15:15~16:15	15	6,000円(全10回)	
楽ちんリズムフラダンス	フラ初心者の一般成人	33	火	10:45~11:45	10	8,000円(全10回)	フラ初めての方へ！曲に合わせて体を動かしハードでなく内面の大切な心と体が元気になります。
大人HIPHOP	中学生~一般成人	34	火	20:00~21:00	30	8,000円(全10回)	ステップやリズムの取り方を中心に行い、応用を取り入れた練習をおこないます。
はじめてパドミントン	一般成人(初心者)	35	水	9:15~10:45	15	8,500円(全10回)	初めての方・もう一度始めたい方を対象に、基礎から学びゲームを楽しめるように導きます。
スキルアップパドミントン	一般成人(中級)	36	水	10:50~12:20	15	9,000円(全10回)	経験者を対象にゲーム戦術など、ゲームを見据えた技術向上を目指します。
卓球レベルアップ	一般成人	37	水	9:30~11:30	10	9,000円(全10回)	マンツーマン指導で技術向上を高め、サーブやバックハンドなどゲームに役立つ練習を行います。
リンパ☆リラクゼーション	一般成人	38	水	15:15~16:15	20	8,000円(全10回)	身体のスイッチをスムーズにオフに切り替えるためのエクササイズ。リンパの滞りを開放に向かわせ、心地よい眠りに誘います。目まぐるしく活動する脳を優しく再起動させましょう。
すこやかストレッチ	一般成人	39	木	11:00~12:00	20	8,000円(全10回)	肩こり・腰痛・膝痛などで悩んでいる方、カラダの調子を整えて改善しましょう。
健康体操元気フラ	一般成人(経験者)	40	金	13:00~14:00	15	8,000円(全10回)	フラ経験者・また習ってみたい方向け。健康体操を取り入れ元気で過ごしたい方へ。
リンパ☆リフレッシュ	一般成人	41	日 (第1・3)	9:30~10:15	20	3,200円(全4回)	リンパの流れに沿った筋刺激で身体の深部のサビつきを取り除き、老廃物を流すことで眠っている活力を目覚めさせます。呼吸と共にストレスをはき出して心身をリフレッシュさせましょう。
子供スポーツ							
親子体操	1歳半~3歳	50	火	10:45~11:45	12組	7,500円(全10回)	親子で楽しく、いろいろな運動で元気なカラダを作ろう。
すこやかキッズ	3歳~5歳	51	火	13:00~13:45	10	7,500円(全10回)	鉄棒、マット、ボール運動、かけっこなど多種多様な運動あそびを取り入れ楽しみながら運動に取り組みます。
ジュニアHIPHOP①	年少~小学3年生	52	火	17:30~18:30	25	7,500円(全10回)	音楽に合わせて、HIPHOPのリズムの取り方、ステップのノリを楽しみながらカラダを動かします。
ジュニアHIPHOP②	小学3年生~6年生	53	火	18:45~19:45	25	7,500円(全10回)	
キッズ体操	年少~未就学児	54	金	15:30~16:30	15	8,000円(全10回)	マット・跳び箱・鉄棒を楽しみながら運動能力・バランス感覚を向上させよう。
ジュニア体操	年長~小学6年生	55	金	16:45~17:45	15	8,000円(全10回)	
走り方教室	145cm以上の小学4年生~一般成人	56	土	13:30~15:00	15	8,000円(全10回)	運動が苦手な方から、自己ベストを目指している方まで。認知機能動作マシンを使って身体の正しい使い方を習得しながら、ランニングコースで走りの基礎を学びます。
大人カルチャー							
フラワーアレンジメント	一般成人	60	木 (第3)	13:30~16:00	10	6,500円(全5回)	アレンジメントが初めての方も、お花に触れて生活に豊かさをプラスしましょう。別途材料費3,300円(毎回)初めて参加の方は容器代プラスで4,400円(初回のみ)
あこがれ美文字書道	一般成人	61	金	10:00~11:00	10	6,500円(全5回)	大切な書類は手書きで。氏名・住所・祝儀袋など身近なものから練習し、ゆっくり書道を行います。

4月							5月							6月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6		1	2	3	4			30						1
7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
28	29	30					26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29
	6							3						30	1					

緑 カルチャー開催日
 フラワーアレンジメント開催日(第3木曜日)
 4月18日・5月16日・6月20日・7月18日・9月19日

随時体験可能教室有
 途中参加有
 受付にご連絡ください。

※定員人数に達した場合は、抽選になります。