

大人スポーツ教室							
教室名	対象	教室NO	曜日	時間	定員	料金	指導内容
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	38	木	14：30～15：30	15	6,000円（全10回）	
★心と身体を整えるフラ	フラ初心者 一般成人	31	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	32	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。
はじめてバドミントン	一般成人（初心者）	33	水	9：15～10：45	20	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。
スキルアップバドミントン	一般成人（中級）	34	水	10：50～12：20	20	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。
子育てママのメンテナンス ヨガ	一般女性	35	水	10：30～12：00	10	1回800円（全10回）	産後3カ月以上の乳児と一緒に参加可能。毎日頑張るあなたへ 産後の身体に安全なヨガポーズの提案をしながら一点集中する中でしなやかな心とカラダづくりをしていきます。
★リンパ☆リラクゼーション	一般成人	36	水	15：15～16：15	30	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	37	木	11：00～12：00	15	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。
★卓球レベルアップ①	一般成人	39	金	9：15～10：30	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。
★卓球レベルアップ②	一般成人	40	金	10：45～12：00	10	9,000円（全10回）	
健康体操元気フラ	一般成人（経験者）	41	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。
★脂肪燃焼プログラム	一般成人	42	土	13：30～14：45	20	7,500円（全6回）	運動したいけど何をしたらいいかわからない方・運動不足な方・運動習慣を身につけたい方へ 脂肪燃焼に必要な筋肉をつけ、有酸素で汗を流しましょう。
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。
ジュニアHIPHOP①	年少～小学3年生	51	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	52	火	18：45～19：45	25	7,500円（全10回）	
キッズチア	年少～未就学児	53	木	16：00～17：00	15	7,500円（全10回）	チアダンスが体の柔軟性・リズムにのり体を動かすことの楽しさ、みんなでそろえる協調性などを身につけることを学びます。
ジュニアチア①	小学1年生～4年生	54	木	17：30～18：30	15	7,500円（全10回）	チアダンスの基本、元気、笑顔をもっとに声を出し、まわりまでも笑顔になるダンスを学びます。
ジュニアチア②	小学5年生～高校生	55	木	18：45～19：45	15	7,500円（全10回）	
★キッズ体操	年少～未就学児	56	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	57	金	16：45～17：45	15	8,000円（全10回）	
大人カルチャー							
気ままに楽しむ絵と書	一般成人	60	火	13：00～14：00	10	6,500円（全5回）	見本をみながら四季の花言葉をハガキに描きます。
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。

★の教室は随時体験会対象教室（1回1,000円）定員に達している教室はご参加できないことがございます。
途中参加可能、受付にご連絡ください。