

# 2019年度 コース型スポーツ教室 教室内容一覧

教室NO	教室名	曜日	対象	マークは裸足で行います。	内容
～ 大人向け教室（体操・エクササイズ） ～					
1	気功	月	15歳以上(中学生を除く)		中国の伝統的な健康法です。経絡やツボをふまえて呼吸、姿勢、イメージを使いながらゆるやかに身体を動かし、心身のバランスを整えます。
37	セルフデトックス	火	15歳以上(中学生を除く)	👉	歪みや不調を改善しやすいポーズ・体操、歪みにくい動作・姿勢・身のこなしを指導します。
7	骨盤エクササイズ	火	15歳以上(中学生を除く)		日々の生活習慣で歪んでしまった骨盤をもとの位置に戻し、姿勢改善や下腹の引き締めを目指します。
9	ストレッチ健康体操	水	15歳以上(中学生を除く)		爽やかな音楽に合わせて、簡単な体操とストレッチで心身共にリフレッシュ！美しい姿勢も身につけていきます。基礎体力も向上します。
10	やさしいヨガ	水	15歳以上(中学生を除く)	👉	初めてヨガにチャレンジする方におすすめのクラスです。ゆっくりとした動作で、身体をほぐします。
11	大人から始めるバレエ	水	15歳以上(中学生を除く)		初心者対象のバレエ教室です。優雅な音楽が流れる室内でバレエの基礎動作を学び、美しい姿勢と引き締まったボディラインを目指します。トゥシューズは履きません。
13	ピラティスポディメイク	水	15歳以上(中学生を除く)	👉	身体の深層筋（コアマッスル）への意識を深め体幹部の強化と柔軟性のバランスを整えます。姿勢の歪みを直し、美しい姿勢を目指します。
15	アロマリラクセス	水	15歳以上(中学生を除く)	👉	リラクゼーション効果の高いアロマ（芳香）を用い、全身を心地よくストレッチさせながらゆっくりとヨガを行います。副交感神経の働きを高め、リラックスしていきます。
19	太極拳入門	木	15歳以上(中学生を除く)		初心者のための教室で、若い人から高齢者まで人気の教室です。基本動作からゆっくりと行うので、無理なく始められます。正しい姿勢を学んで基礎体力の向上を目指します。
26	ZUMBA	木	15歳以上(中学生を除く)		ラテンダンスの要素を取り入れたエクササイズで、身体を動かす楽しさを体感し、シェイプアップを図ります。
33	ゆったりヨガA	金	15歳以上(中学生を除く)	👉	1週間の疲れを取る、金曜夜のクラスです。ゆったりとした呼吸と動作で心と身体をリセットします。
34	ゆったりヨガB				
～ 大人向け教室（球技・ラケットスポーツ） ～					
2	楽しいバレーボール	月	15歳以上(中学生を除く)		9人制のバレーボールのクラスです。レシーブ、スパイク、サーブを極めて技術向上を目指します。
16	室内テニスA	木	15歳以上(中学生を除く)		天候に左右されない室内での教室です。メインアリーナで室内コート3面を使用し、初心者から上級者まで、それぞれのクラスにわけて科学的にわかりやすく指導します。
17	室内テニスB				
18	室内テニスC				
22	フットサルレディーズ	木	15歳以上(中学生を除く)		初心者から参加可能な教室です。ボールの蹴り方・止め方から教えます。上達してきたらゲームを行うなど、存分に楽しめる内容になっています。
30	バドミントン入門	金	15歳以上(中学生を除く)		ラケットの握り方からスイングの仕方、打ち方、守り方やルール等を丁寧に学ぶこと出来るので、初めてバドミントンを楽しみたい方に最適です。
31	バドミントン中級				バドミントンの経験のある方が対象で、ルールや攻守のテクニックまでを覚える初級者対応のプログラムです。基礎からやり直したい人にも最適です。
～ 高齢者・運動初心者向け ～					
43	いきいき元気教室A	木	高齢者・運動初心者		イスに座りながら行う健康体操を実施します。体力に自信のない方でもご参加いただけます。
41	いきいき元気教室B	木			
44	60歳からの筋力づくり教室	木	60歳以上		足の筋力の衰えを補う運動で転倒防止・歩幅を広げ若々しく歩くためにペットボトルを使った筋トレや、椅子に座りながら出来るトレーニングで筋力アップをめざします。
42	ロコモ体操	金	高齢者・運動初心者		筋肉や骨の運動器障害を予防するためのロコモーショントレーニングやストレッチ、リズム体操、マットやイスを使っの簡単な運動を行います。
～ 親子向け教室 ～					
3	親子のびのび体操教室	月	2015.4.2～2017.4.1生れ	👉	やわらかいボールなどの道具を使いながら、音楽に合わせて身体を動かします。様々な動きを取り入れて、親子で楽しく運動します。
29	ベビーマッサージ&産後ママケア	月	2018.7生れ～2019.8生れ	👉	赤ちゃんの月齢に合った遊びやマッサージをし、ママには産後のボディケアに必要なヨガ風・ピラティス風・骨盤メンテナンス・有酸素エクササイズを行います。
5	親子スポーツA	火	2015.4.2～2017.4.1生れ		親子で遊びながら運動能力を高めます。跳び箱・平均台・フープ・ボール等を使い、様々な身体感覚を体験します。
6	親子スポーツB				
12	親子フィットネス	水	2013.4.2～2016.4.1生れ	👉	子供の成長に合わせたプログラムで身体を動かす楽しさを体感し、遊びながら心身の発達を促します。大人の運動不足解消にも役立ちます。
27	親子スキンシップA	金	2017.4.2～2018.4.1生れ		手遊び・ダンスなど多彩なプログラムで親子のスキンシップを深めます。ゲーム的な遊びと運動がいっぱいです。
28	親子スキンシップB				
～ 幼児・小学生向け教室 ～					
4	ソフトバレーボール	月	小学生		ソフト（ゴム製）なボールを使ったバレーボールです。柔らかいボールなので、突き指の心配もなく楽しく運動できます。
35	幼児体操教室	火	年中・年長児		マット・跳び箱・鉄棒等の器具を使い色々な運動遊びを通して、心・からだ・知育 3つの要素をバランスよく指導します。
8	小学生体操教室	火	小学生		学校の授業でも定番のマット・跳び箱・鉄棒を、苦手克服や上達を目指して教わります。
36	スポーツチャンバラ	水	年少～小学生	👉	公平・安全・自由を基本理念に、頭を守る面と痛くない「エアリョウ剣」を使った現代版チャンバラです。礼儀作法を大切にしながら敏捷性と瞬発力を高めます。
14	ジュニアヒップホップ	水	小学生		本格的なヒップホップを基礎からやさしくレッスンします。基本的なリズムの取り方や音楽に合わせた振り付けを覚えていきます。
23	フットサル1・2	木	小学1・2年生		初心者から参加可能な教室です。ボールの蹴り方・止め方から教えます。上達してきたらゲームを行うなど、存分に楽しめる内容になっています。
24	フットサル3・4		小学3・4年生		
25	フットサル5・6		小学5・6年生		
32	小学生バドミントン	金	小学生		小学生対象のバドミントン教室です。始めたばかりの小学生も楽しみながら基礎を学べます。

- ⚠️ 受講料は前納でお願いしています。  
一度納入された受講料は返金いたしかねますのでご了承ください。
- ☆ 受講者以外の参加はご遠慮ください。
  - ☆ いきいき元気教室ABは継続者優先となります。
  - ☆ 「室内テニスA・B・C」「ゆったりヨガAB」はお一人A・Bいずれか1教室への  
ご応募をお願いいたします。（重複したご応募は無効となりますのでご注意ください）
  - ☆ バドミントン・小学生バドミントン・室内テニスはラケットの貸し出しをしております。

- ⚠️ 親子向け教室をお申込みの皆様へ
- ☆ 受講者以外（兄弟姉妹など）のお子様連れでの参加はできません。
  - ☆ 「親子スポーツAB」は妊娠されている保護者様の参加はご遠慮いただいております。
  - ☆ 「親子のびのび体操」「親子フィットネス」「親子スキンシップAB」「ベビーマッサージ&産後ママケア」は  
妊娠されている保護者様の参加はご自身の責任でご判断をお願いいたします。
  - ☆ 「親子スポーツAB」「親子スキンシップAB」はお一人A・Bいずれか1教室へのご応募をお願いいたします。  
（重複したご応募は無効となりますのでご注意ください）