

# コース型・通年型プログラム案内

★印は重複できません

	教室名	内容	曜日	時間	対象	定員
通年型 (年間登録制)	キッズチアリーディング	音感やリズム感を養い、表現力・協調性を身につけます。	月	15:50~16:50	年中~年長	30
	ジュニアチアリーディング		月	16:50~17:50	小学1年生~6年生	30
	キッズダンス	動作・ステップを中心に、ダンスの基礎部分に挑戦し、ダンスの音感・リズム感を養い、楽しく取り組んでいきます。初心者、ダンスを始めたい方へお勧めです。	月	18:00~19:00	年長~小学6年生	30
	小学生体操	「走る」「跳ぶ」などたくさん身体を動かし、様々なスポーツのための身体作りを行いながら、跳び箱やマットなどの体操種目を上達させる。	火	17:20~18:20	小学1年生~3年生	30
			土	12:45~13:45		
	キッズ空手	空手は心・技・体をバランスよく育てることを目的としています。礼儀作法や相手を思いやることの大切さを伝え、最後までやり通す強い心を育てます。	水	16:20~17:20	年中~年長	20
	ジュニア空手		水	17:20~18:20	小学生	30
	リトルクラシックバレエ	美しい姿勢や柔軟性の習得から始まり、表現する喜びや踊ることの楽しさを学びます。	木	16:30~17:30	年少~年長	20
	小学生クラシックバレエ		金	17:40~18:40	小学1年生~3年生	25
	低負荷バランス体操	運動機能改善と筋力向上のため、椅子に座って行う体操が中心のゆっくりした運動です。	水	10:30~11:30	60歳以上	25
水			11:40~12:40			
金			9:30~10:30			
シニア機能改善体操	身体を機能的にとらえ、日常生活の動作に活かされる身体づくりを目指します。	木	9:30~10:30	15歳以上	35	
コース型教室 (3か月毎申込制)	親子体操★	親と子が一緒になって身体を動かし、お子様には身体を動かす楽しさとこれからのスポーツ活動のための身体作りを目指す。	土	9:30~10:15	1歳6か月~3歳のお子さんと保護者	30
	幼児体操★	カラダを自分の思い通りに動かす為の基本動作を修得して、運動神経を芽を伸ばす。「マット運動」や「跳び箱」「鉄棒」など体操種目をメインに練習し、発育発達に役立てる。	金	16:30~17:30	年少	30
			土	10:25~11:25	年中	
			火	15:00~16:00		
			土	11:35~12:35		
			火	16:10~17:10	年長	
	身体ケア体操	筋肉、骨、関節を中心に正しい位置へ誘導し、円滑な動きを目指したケアを実施。	月	8:45~9:30	15歳以上	35
	らくトレ・ストレッチ	短時間で集中的に行う筋強化・ひきしめ運動と、全身の筋肉をゆっくりと伸ばし体をほぐすクラス。	月	9:40~10:25	15歳以上	35
			水	9:30~10:15	15歳以上	
	シニア健康体操	筋力トレーニングやストレッチを行い、体のバランス機能を高め、転倒しにくい体を作ります。	火	9:25~10:25	15歳以上	30
	フラダンス	ハワイの民族舞踊。優雅な動きをハワイアンミュージックに合わせて楽しむクラス。	火	10:40~11:40	15歳以上	30
			水	15:10~16:10		
	ピラティス	身体の深部の筋肉を安定させ、筋力と柔軟性の向上を図りながらボディバランスを整えるクラス。	火	19:45~20:45	15歳以上	30
			金	10:45~11:45		40
	リフレッシュムーブ	肩や股関節周りをほぐし、ゆったりとした呼吸と動きで全身を伸びやかに動かすプログラム。	水	12:50~13:50	15歳以上	30
	リセット自力整体	姿勢を治し、自律神経を整え、痛みや不調をなくします。	水	18:40~19:40	15歳以上	30
	リンパ体操	硬くて動きにくい筋肉を緩めるテクニックを学び、ゆるい体操で細胞に栄養が届くように、体内の水(リンパ間質液)の循環システムを整えます。	土	15:30~16:30	15歳以上	30
	バランス体操	トレーニングやストレッチの強度に変化をつけ、体のバランス能力を高め、転倒しにくい体を作ります。	木	12:45~13:45	15歳以上	30
	ボールトレーニング	ボールを利用し、バランス能力に伴う筋力強化をおこないます。体幹力をつけたいあなたに。	木	13:55~14:55	15歳以上	25
	アクティブシェイプ	ダンベルやチューブなどの器具や、自体重での全身の筋力トレーニングを行うクラス。	日	12:05~13:05	15歳以上	35
リラックスヨガ	座位中心の無理のないポーズをひとつずつ丁寧に、身体に優しいヨガのクラス。	木	19:45~20:45	15歳以上	30	
		日	13:45~14:45		40	
ヨガ	全身を使った力強いポーズを呼吸と合わせ途切れることなく行っていく、運動量の多いヨガのクラス。	金	12:00~13:00	15歳以上	30	
骨盤スリム	骨盤周辺のインナーマッスルを鍛え骨を正しい位置に導く、誰にでもできる簡単な体操。	金	15:15~16:15	15歳以上	35	
クラシックバレエ	基本の動きを組み合わせながら、フロアーレッスンでは、美しく踊れるよう楽しむステップアップクラス。	金	18:50~19:50	15歳以上	32	
		土	18:00~19:00		32	
		日	15:00~16:00		25	