幼児・子	ども	<b>らプール</b>	<b>教室</b>	対象年	齢 【幼児・アヒル】3歳~未就学児 【ジュニア・育成】小中学生 【はじめて親子プール】2歳半~4歳児とその親	
※行政使用,設備メンテナンス等 休講となる場合があります。※					こ教室カードをお持ちになり総合受付にてお支払いください。※社会の動向に応じて急遽	上井草
教 室 名	曜日	時 間	対 級 象	料金	教 室 内 容	(O [( )[c
ジュニア水泳	月	16:55~17:50	9~12級		クロール25m以上泳げるお子さまを対象に平泳ぎ・パタフライと進んでいきます。	バタ <b>12</b> 級 <sub>個 人</sub>
初めてアヒル	.1.	15:55~16:50	なし		初めてプールに挑戦。水遊びや顔つけ、潜りから始めます。	
ジュニア水泳	火	16:55~17:50	9~12級		クロール25m以上泳げるお子さまを対象に平泳ぎ・パタフライと進んでいきます。	平泳 <b>11級</b> バタ
初めてアヒル		13:55~14:50	なし	-	初めてプールに挑戦。水遊びや顔つけ、潜りから始めます。	10級 背泳
幼児水泳①		14:55~15:50	1~5級	-	初めてプールに入るお子さまから段階的に水泳の基礎練習を行います。	十 小
幼児水泳②	_l.	15:55~16:50	1~5級	-	初めてプールに入るお子さまから段階的に水泳の基礎練習を行います。	クロ <b>9級</b> 背泳
ジュニア水泳A	水	15:55~16:50	1~7級	-	水なれ・泳法基礎から、当センターの練習基準に沿って練習します。	25 70
ジュニア水泳B		16:55~17:50	8~12級		クロール25mから、当センターの練習基準に沿って4種目完泳を目標に練習します。	8級 20-
ジュニア水泳C		18:00~18:55	個人メドレー 2分45秒以内		当センター認定級12級合格者、100m個人メドレーが2分45秒以内	<b>7級</b> クロ・
幼児水泳①		14:55~15:50		初めてプールに入るお子さまから段階的に水泳の基礎練習を行います。	面か	
幼児水泳②		15:55~16:50	1~5級	~7級 5,450円 3 ~12級 ※4回/月の 場合	初めてプールに入るお子さまから段階的に水泳の基礎練習を行います。	6級 クロ
ジュニア水泳A	木	15:55~16:50	1~7級		水なれ・泳法基礎から、当センターの練習基準に沿って練習します。	<b>5級</b> クロ・
ジュニア水泳B		16:55~17:50	8~12級		クロール25mから、当センターの練習基準に沿って4種目完泳を目標に練習します。	伏し
ジュニア水泳C		18:00~18:55	個人メドレー 2分45秒以内		当センター認定級12級合格者、100m個人メドレーが2分45秒以内	4級 面か
幼児水泳①		14:55~15:50	1~5級		初めてプールに入るお子さまから段階的に水泳の基礎練習を行います。	3級 伏し
幼児水泳②	_	15:55~16:50	1~5級		初めてプールに入るお子さまから段階的に水泳の基礎練習を行います。	0/17 顔付
ジュニア水泳A	金	15:55~16:50	1~7級		水なれ・泳法基礎から、当センターの練習基準に沿って練習します。	2級 潜り
ジュニア水泳B		16:55~17:50	8~12級		クロール25mから、当センターの練習基準に沿って4種目完泳を目標に練習します。	<b>1</b> 級 顔付
ジュニア水泳C		18:00~18:55	個人メドレー 2分45秒以内		当センター認定級12級合格者、100m個人メドレーが2分45秒以内	
幼児水泳①		12:55~13:50	1~5級		初めてプールに入るお子さまから段階的に水泳の基礎練習を行います。	※上記の基
幼児水泳②		13:55~14:50	1~5級		初めてプールに入るお子さまから段階的に水泳の基礎練習を行います。	優劣を決
ジュニア水泳A	土	14:55~15:50	1~7級		水なれ・泳法基礎から、当センターの練習基準に沿って練習します。	
ジュニア水泳B		15:55~16:50	8~12級		クロール25mから、当センターの練習基準に沿って4種目完泳を目標に練習します。	
ジュニア水泳C		17:00~17:55	個人メドレー 2分45秒以内		当センター認定級12級合格者、100m個人メドレーが2分45秒以内	対 象
	<u>'</u>					

【2回】2,720円/月 ・月ごとに2回か3回コースからお選び下さい。

## スポーツセンターでは、 )目安となる進級基準を 導入しています。 フライが25m泳げたので、 (メドレーにチャレンジします。 kぎが25m泳げたので、 アフライの練習をします。 kぎが25m泳げたので、 kぎの練習をします。 ールが25m泳げたので、 kぎを練習します。 Iールが15m泳げたので、 ールが25m完泳を目指します。 ールの呼吸が出来たので、 ールが15m完泳を目指します。 いぶりクロールが7m泳げたので、 ールの呼吸を練習します。 いぶりキックで5m泳げたので、 ールの手の動作の練習をします。 浮き(けのび)が5秒出来たので、 いぶりキックを練習します。 Jが5秒出来たので、 ,浮き(けのび)を練習します。 けが5秒出来たので、 )を練習します。 -ルに入って、 けた練習します。 基準は、子ども達が4種目泳げる なるまでの過程・到達目標であり、 **抉めるものではありません。** 育成 個人メドレー 2分10秒以内 [月~金] 18:00~18:55 "はじめて親子プール"について 杉並区子育て応援券の使用が可能です [土] 17:00~17:55

8,380円/月

\*開催日(週6回)自由参加できます

## 幼児・子どもフロア教室 参加者大募集!// 通年制教室

差額分は現金でのお支払いをお願いいたします。

・応援券の使用限度額は3,000円/月となります。(おつりは出せません)

※子育て応援券利用詳細につきましては杉並区のホームページをご確認ください。

(会場)会議室/小体育室 曜日に★印は小体育室 ※くつマーク がある教室は室内シューズが必要となります。

対 級 象

【3回】4,080円/月

曜日

(対象年齢) オムツが取れていること

はじめて

親子プール

時間

± 10:55~11:50

教 室 名	曜日	時 間	対 象	料金	定員	教 室 内 容				
幼児バレエ	火	15:00~16:00	4歳~未就学児		20名	クラシックバレエの基礎としてリズム感や柔軟性を高め、楽しく踊りましょう。				
ジーフバーエ	de	16:15~17:15	小学1年~3年生		Ø 20 Ø	タニン… タボーナの甘茂ムンたり仕げせる やしく取りせし こ				
ジュニアバレエ	火	17:30~18:30	小学4年~中学生		合20石	クラシックバレエの基礎から振り付けまで、楽しく踊りましょう。				
幼児HIPHOP 👛	金	15:15~16:15	3歳半~未就学児		20名	リズム感を養い楽しく元気に踊ります。				
小学生HIPHOP 👛	金	16:30~17:30	小学1年~3年生		なっしゃ	基礎を身につけ元気に振付を楽しみます。				
かチエニニー	317	17:45~18:45	小学4年~6年生		合うし石	<b>本版で分につけた以内で来しのより。</b>				
teen's HIPHOP 👛	土	19:10~20:10	中高生	5,020円	30名	目標を持ってステップアップを目指し楽しく基礎から学びます。				
保護者のための親子体操	土	9:00~9:50	2歳半〜4歳と親	※4回/月の 場合		保護者の方の体力づくりを応援します。親子でスキンシップを取りながら、楽しく体力づくりをしましょう!! ※子育て応援券の使用が可能です(月3,000円まで)				
幼児体操	★ 月·水	15:15~16:15	3歳半~未就学児		月/20名 水/15名	マット・跳び箱・鉄棒など、体操器具を使用した運動を行い、基礎・基本の習得を目指します。				
小学生体操	★ 月·水	16:30~17:30	小学生		月/20名 水/15名	マット・跳び箱・鉄棒など、体操器具を使用した運動を行い、学校体育に必要な技術の習得を目指します。				
ジュニア体操	<b>★</b> 月	17:45~18:45	「後転」「側転」「壁倒立 1分以上」ができる小中学生		20名	体操器具を使用し、身体をコントロールして様々なスポーツにも応用できる身体づくりを目指します。				
幼児空手	月	16:30~17:30	4歳~未就学児		20名	基本動作習得や礼儀を重んじて、楽しく運動します。				
小学生空手	月	17:45~18:45	小学生		20名	基本動作や礼儀作法を習得し、心身ともに強くなります。				

お申し込み方	法 ォン	ライン申込	ページより	必要事項をご記入	のうえご	応募くだる	さい。			
申込方法	抽	選		申込方法	抽	選	幼児	・子ども	申込方法	

●ハガキ・お電話でのお申し込みはできません。(定期教室を除く)●お申し込みは、メールアドレス1つにつき1名様のみ有効です。(プール教室・フロア体操教室1次申込のみ1名1教室まで)●お申し込み後、キャンセルされる場合はオンラインページよりキャンセル申込をお願いします。

申込開始 2月14日(金) 9:00~ 申込開始 2月14日(金) 9:00~ 幼児・子ども 定期教室 締 切 3月11日(火) 23:59 締 切 3月7日(金) 23:59 プール教室 結果発表 3月18日(火) 3月12日(水) 結果発表 2次募集 3月18日(火) 9:00~ 2次募集 3月25日(火) 9:30~ 先着順窓口

先 着 順 フロア教室 申込開始 3月1日(土) 12:00~ サッカー バスケ 申込方法 各事業者に問合せ チア 野球 オンライン



(対象:運動可能な方で指導員の指示に従ってグループ練習ができる方。)※都合により指導員の変更がある場合もございます。あらかじめご了承ください。
※ 高マークの教室は、ゆったりと無理のない教室内容で進めていきます。対象年齢以外の方もご参加いただけます。※行政使用や社会情勢等により、回数が変更になる場合があります。

## 定期制教室 ©3ヶ月、10回程度(実施時期により回数が異なります)行う、2025年4月から開始の登録制教室です。 ©料金は初めに一括してお支払いいただきます。



★ 軽い運動量で、どなたでも 気軽に参加できます。 適度な運動量で、どなたでも 無理なく続けられます。 ★★★ やや高めの運動量で、 心地よい疲労感を味わえます。 ★★★★ 高めの運動量で、完全燃焼。

🄰 初心者向け

ダンス系難易度

プール 教室  4月~7月  **プールご利用の際は水泳帽の着用が必要となります。  練習時間の中には、準備体操やシャワーなどの時間も含みます。  **★★★★ 高い運動量で、全身運動。    ★★★★★ 高い運動量で、全身運動。    *****    *****    *****    *****    ******											
教 室 名	曜日	時 間	対 象	料 金	定員	初回日	教 室 内 容	レベル			
たっぷり燃焼水中運動		10:55~11:45	15歳以上(中学生除く)		18名		水の特性を利用して筋肉への刺激と、有酸素運動で脂肪燃焼と脂肪燃焼しやすいからだづくりを目指します。	****			
膝腰痛予防改善運動	月	12:55~13:45	中高齢者	12,870円 (13回)	18名	4/7	水の浮力や抵抗を利用し膝痛・腰痛の予防改善のための水中運動。	*			
New!! はじめて水中運動		19:55~20:45	15歳以上(中学生除く)		8名		初めて参加する方でも安心!水の特性を利用した運動をゆっくりペースで行います。	**			
アクアシルバー 高		9:40~10:30	60歳以上	5,850円 (13回)	18名		ゆっくりとした動作で音楽に合わせてトレーニング、60歳以上の方を対象にした教室です。対象年齢外でもOK。	**			
アクアビクス(火)	火	10:40~11:30			15名	4.00	水の特性を最大限に利用した水中で行うエアロビクス。	***			
リフレッシュ・ウォーキング(火)		13:55~14:45	15歳以上(中学生除く)	12,870円 (13回)	18名	4/8	水の特性を利用して、ヌードル等の道具を使いウォーキング中心の水中運動を行います。	**			
水中運動		18:55~19:45			15名		ちょっとハードに、水の中でのいろいろエクササイズ!	***			
のんびり水中運動 高	水	9:55~10:45	60歳以上	6,300円 (14回)	16名	4.00	のんびりと進めます。陸上では制限のある動きでも水の力をかりてできますよ。対象年齢外でもOKです。	*			
アクアビクス(水)	小	12:55~13:45	15歳以上(中学生除く)	13,860円 (14回)	18名	4/9	水の特性を最大限に利用した水中で行うエアロビクス。				
アクアビクス(木)	木	13:55~14:45	15歳以上(中学生除く)	10,890円 (11回)	18名	4/3	水の特性を最大限に利用した水中で行うエアロビクス。	***			
リフレッシュ・ウォーキング(金)		9:55~10:45			16名		ヌードル等用具を使い、水の負荷を感じながら筋力維持を目指します。	**			
脂肪燃焼系アクア(金)	金	10:05~10:55	15歳以上(中学生除く)	14,850円 (15回)	16名	4/4	脂肪燃焼を目的とした水中エアロビクス。水中で行うので有酸素運動だけでなく、筋肉への刺激も期待できます。				
ちょっと燃焼系水中運動		11:05~11:55 水の特性を利用して筋肉への刺激と、有酸素運動で脂肪燃焼と脂肪燃焼しやすいからだづくり		水の特性を利用して筋肉への刺激と、有酸素運動で脂肪燃焼と脂肪燃焼しやすいからだづくりを目指します。	***						
はつらつ燃焼系水中運動	±	10:55~11:45		12.0700 (100)	15名	4.15	水の特性を利用して筋肉への刺激と、有酸素運動で脂肪燃焼と脂肪燃焼しやすいからだづくりを目指します。	***			
脂肪燃焼系アクア(土)		11:55~12:45	12,870円 (13回)	15名	4/5	脂肪燃焼を目的とした水中エアロビクス。水中で行うので有酸素運動だけでなく、筋肉への刺激も期待できます					
フロア教室	4	月~6月 (会	会場)会議室/	小体育室 ★印	は小体育	育室	※くつマーク がある教室は室内シューズが必要となります。 ※1回制 ふらっと教室 (当日先	着10名)			
教 室 名	曜日	時 間	対 象	料 金	定員	初回日	教 室 内 容	レベル			
かんたんエアロ9 👛		9:00~9:50	15歳以上(中学生除く)	10,890円(11回)	30名		基本のステップを中心にリズムを楽しんで!初めての方でも安心です。	*~**			
【初級】健康法 高		10:00~10:50	60歳以上	4,950円(11回)	30名		ツボ押しやウォーキングなどを取り入れ、バランス良く身体を動かし、調子を整えます。	**			
オリジナルヨガ		11:00~11:50			30名		ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ。	**			
エアロ&コンディショニング 👛	月	12:00~12:50			30名	4/7	有酸素運動と筋トレ、ストレッチ、全ての運動要素を取り入れたエクササイズ。	***			
ピラティス		13:00~13:50	15歳以上(中学生除く)	10,890円 (11回)	30名		深い呼吸と深層部の筋肉を意識するトレーニングで、美しいボディラインに!	**			
バレトン 女性限定		19:00~19:50			25名		音楽に合わせて行うフィットネス&パレエ&ヨガの要素をMIXしたエクササイズ。				
ストレッチ&ピラティス		20:00~21:00			30名		一日の終わりにストレッチの要素を多くとりいれたピラティスで心と体を穏やかに整えます。	**			
ヨガ		9:00~9:50			30名		様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のパランスを整えます。	*			
オリジナルヨガ10		10:00~10:50	15歳以上(中学生除く)	9,900円 (10回)	30名		ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ。				

およりの一部の	かんたんエアロ9 🚄	<b>200</b>		9:00~9:50	15歳以上(中学生除く)	10,890円(11回)	30名		基本のステップを中心にリズムを楽しんで!初めての方でも安心です。	*~**
第20日のアナリュニック (中央	【初級】健康法 高	200		10:00~10:50	60歳以上	4,950円(11回)	30名		ツボ押しやウォーキングなどを取り入れ、バランス良く身体を動かし、調子を整えます。	**
プラティス   13:00〜13:50   19:00〜10:50   19:0	オリジナルヨガ			11:00~11:50			30名		ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ。	**
ストレンチをとデティス 2000~21:00 305 305 305 4500~11:00 305 305 305 305 305 305 305 305 305 3	エアロ&コンディショニング 🚄	200	月	12:00~12:50			30名	4/7	有酸素運動と筋トレ、ストレッチ、全ての運動要素を取り入れたエクササイズ。	***
302   1000	ピラティス			13:00~13:50	15歳以上(中学生除く)	10,890円 (11回)	30名		深い呼吸と深層部の筋肉を意識するトレーニングで、美しいボディラインに!	**
37	バレトン 女性限定			19:00~19:50			25名		音楽に合わせて行うフィットネス&パレエ&ヨガの要素をMIXしたエクササイズ。	***
対リナルコガ10	ストレッチ&ピラティス			20:00~21:00			30名		一日の終わりにストレッチの要素を多くとりいれたビラティスで心と体を穏やかに整えます。	**
### 11:00—11:50   50   50   50   50   50   50   50	ヨガ			9:00~9:50			30名		様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のバランスを整えます。	*
高20	オリジナルヨガ10			10:00~10:50	15歳以上(中学生除く)	9.900円 (10回)	30名		   ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ。	**
高子リ・標面スタード 体験	オリジナルダンス	200		11:00~11:50		.,	30名		ステップをマスターしながら楽しく踊りを覚え、しなやかな身体作りを目指します。	<b>DD</b>
多少の人が支ェイブルード   13:100~13:25			火	12:00~12:50	60歳以上	4.500円 (10回)	30名	4/8	加齢から発生する肩・腰の痛みやこりを簡単な筋力トレーニングやストレッチで改善します。介護予防に効果的。	*
遊人ルに上げ開発  (1972)						,		., -		****
おりかんた人 ステップ *									パレエを基礎から練習し、美しい姿勢作りを目指します。	<b>DD</b>
かんた人アファメ ★										**
10:00~10:50   15歳以上(中学報公		200				0,000,100,000			初心者から対象のステップエクササイズです。台の昇降をしながら気持ち良い汗をながしましょう。	**
10:00~10:50   10:00~10:00   10:00~10:50   10:00~10:00   10:00~10:00   10:00					15歳以上(中学生除く)					
日1:100~12:00				10.00 10.50	産後の母と	10,890円 (11回)			ヨガと母子のスキンシップを通して産後の骨盤の安定と赤ちゃんの免疫アップを目指します。	*
日2:10~13:00					子(ハイハイくらいまで)					
13:10~14:00								4/9		**
14:10~15:00			水			9.010四 (9回)		., c		
10,890円 (11回   10		<b>20</b> 0			15歳以上(中学生除く)	8,910 ] (5円)				***
10,890円 (11回)   11,890円 (11回)   11,990円 (1										
「中級] 健康法 *		<b>2</b> 00				10,890円 (11回)				****
ドラティス ※ ★ 10:00~10:50 11:10~12:00 15歳以上(中学主終) 11:10~12:00 15歳以上(中学主終) 11:10~12:00 15歳以上(中学主終) 12:10~13:00 13:10~14:00 20名 14:10~15:00 60歳以上 4,050円 (9回) 30名 15:10~14:00 50歳以上 (中学主終) 19:00~20:10 15歳以上(中学主終) 19:00~20:10 15歳以上(中学主終) 19:00~20:10 15歳以上(中学主終) 10:00~10:50 10:00~10:00 10:00~10:00 10:00~10:00 10:00~10:00 10:00~10:00 10:00~10:00 10:00~10:00 10:00~10:00 10:00~10:00 10:00~10:00 10:00~10:00 10:00~10:00 10:00~10:00 10:00~10:00 10:00 10:00~10:00 10		_								***
ジャズダンス   11:10~12:00   15歳以上(中学章)   12:10~13:00   13:10~14:00   15歳以上(中学章)   10:890円 (1回)   30名   303   303   302   303   3										
ボディシェイブ   12:10~13:00   30名   79×ペルやチューブと音楽で、楽しく身体を引き締めましょう。					15 告 以 上 (由常生除7)	0.010E (0E)				
13:10~14:00   60歳以上   16:30~17:30   15:15~16:15   15歳以上(中学生学(					15歳以上(甲字生除く)	8,910円 (9回)				***
肩こり・腰痛スッキリ体操    本										
大極拳[初級]			木		CO告N L	4.0E0III (0E)		4/3		
大極拳性神級  16:30~17:30   15歳以上(中学生除)   19:00~20:00   19:00~20:00   20:10~21:00   20:10~21:00   10:00~10:50   10:00~10:50   10:00~10:50   10:00~20:00   10:						4,050円 (9回)				
10:00~20:00   19:00~20:00   15歳以上(中学生除く)   10,890円(11回)   100~15:00   15:15~16:15										
20:10~21:00					(経験者)	8,910円 (9回)				
30名   302   30		•			15歳以上(中学生除く)					
10:00~10:50										
10:00~10:30   10:00~10:30   10:00~10:30   10:00~10:30   10:00~10:30   10:00~10:30   10:00~10:30   10:00~10:30   10:00~10:30   10:00~10:30   10:00~10:30   10:00~10:30   10:00~10:30   10:00~10:30   10:00~10:30   10:00~10:30   10:00~10:30   10:00~20:00   10:00~20:00   10:00~20:00   10:00~20:00   10:00~20:00   10:00~20:00   10:00~20:00   10:00~20:00   10:00~20:00   10:00~20:00   10:00~20:00   10:00~20:00   10:00~20:00   10:00~20:00   10:00~20:00   10:00~20:00   10:00~20:00   10:00~20:00   10:00~20:00   10:00   10:00~20:00   10:00   10:00~20:00   10:00   10:00~20:00   10:00   10:00~20:00   10:00   10:00~20:00   10:00   10:00~20:00   10:00   10:00~20:00   10:00   10:00   10:00~20:00   10:00   10:00   10:00~20:00   10:0					15歳以上(中学生除く)	11,880円 (12回)				
13:00~13:50										
オリジナルヨガ14			^		60咸以上	5,400円 (12回)				*
19:00~20:00   19:00~20:00   19:00~20:00   20:10~21:00   20:10~21:00   20:10~21:00   30名   30名   30名   第単なラテン特有のステップを初歩から覚えていきます。しなやかな筋肉と怪我のないカラダ作りを目指しましょう!   グンベルシェイプハード   11:10~12:00   12:10~13:00   12:10~13:00   13:10~14:00   13:10~14:00   13:10~15:00   15歳以上(中学生除く)   15歳以上(中学生除く)   15歳以上(中学生除く)   15歳以上(中学生除く)   15歳以上(中学生除く)   10,890円 (11回)   30名   30名			金					4/4		<b>DD</b>
ラテンダンス       20:10~21:00       30名       簡単なラテン特有のステップを初歩から覚えていきます。しなやかな筋肉と怪我のないカラダ作りを目指しましょう!         ダンベルシェイプハード       11:10~12:00       30名       30名       ダンベルを使用して全身の筋肉を引き締め、筋カアップを目指します         バランスシェイプ       12:10~13:00       30名       30名       ヨガ・木橋拳・ピラティスなどトレーニングを組み合わせて行なうエクササイズです。ゆったりとした動作なので、運動初心者の方にも大切のただけます         オリジナルヨガ       13:10~14:00       15歳以上(中学生除く)       30名       30名       ヨガのボーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ。       ***         格闘技シェイプ       土       14:10~15:00       15歳以上(中学生除く)       30名       4/5       パンチやキックなどの格闘技の簡単な動きを取り入れて、音楽に合わせて体を動かします。エアロビクスが苦手な方でも楽しく参加 ***       ***         リラックス・ヨガ       15:15~16:15       30名       リラックスした空間の中で、様々なボーズ・呼吸、瞑想を組み合わせ、心と体のパランスを整えます。       ***         はじめてHIPHOP       17:00~17:50       10,890円 (11回)       30名       HIPHOPを踊るため基本動作を楽しく練習します。       サートリーのを顕えたの基まます。       サートリーの基礎から振り付けまで、楽しく踊ります。         ヨガ       9:00~10:00       30名       様々なボーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のパランスを整えます。       ***					15歳以上(中学生除く)	11,880円 (12回)				
ダンベルシェイプハード       11:10~12:00       30名       ダンベルを使用して全身の筋肉を引き締め、筋力アップを目指します       ****         バランスシェイプ       12:10~13:00       30名       30名       ヨガ・木極拳・ピラティスなどトレーニングを組み合わせて行なうエクササイズです。ゆったりとした動作なので、運動初心者の方にも参加いただけます       ***         オリジナルヨガ       13:10~14:00       10,890円 (11回)       30名       ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ。       ***         格闘技シェイプ       土       14:10~15:00       15歳以上(中学生除く)       30名       4/5       パンチやキックなどの格闘技の簡単な動きを取り入れて、音楽に合わせて体を動かします。エアロピクスが苦手な方でも楽しく参加を言ます。       ***         リラックス・ヨガ       15:15~16:15       30名       リラックスした空間の中で、様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のパランスを整えます。       ***         はじめてHIPHOP       17:00~17:50       10,890円 (11回)       30名       HIPHOPを踊るため基本動作を楽しく練習します。       HIPHOPの基礎から振り付けまで、楽しく踊ります。         ヨガ       9:00~10:00       30名       様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のパランスを整えます。       ***										**
<ul> <li>パランスシェイプ</li> <li>オリジナルヨガ</li> <li>竹名 13:10~14:00</li> <li>格闘技シェイプ</li> <li>リラックス・ヨガ</li> <li>はじめてHIPHOP</li> <li>17:00~17:50</li> <li>HIPHOP</li> <li>18:00~19:00</li> <li>18:00~19:00</li> <li>ヨガ・太極拳・ビラティスなどトレーニングを組み合わせて行なうエクササイズです。ゆったりとした動作なので、運動初心者の方にも大き動いただけます。</li> <li>カインデヤキックなどの格闘技の簡単な動きを取り入れて、音楽に合わせて体を動かします。エアロビクスが苦手な方でも楽しく参加</li> <li>パンデやキックなどの格闘技の簡単な動きを取り入れて、音楽に合わせて体を動かします。エアロビクスが苦手な方でも楽しく参加</li> <li>リラックスした空間の中で、様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のパランスを整えます。</li> <li>HIPHOPを踊るため基本動作を楽しく練習します。</li> <li>HIPHOPの基礎から振り付けまで、楽しく踊ります。</li> <li>横々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のパランスを整えます。</li> <li>様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のパランスを整えます。</li> <li>様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のパランスを整えます。</li> </ul>										
T2:10~15:00										****
格闘技シェイプ						10.005-			参加いただけます	~ ~
14.10~15.00   15歳以工(中子主味)   30名   4/5   できます。   15:15~16:15   15:15~16:15   30名   17:00~17:50   17:00~17:50   18:00~19:00   18:00~19:00   30名   10,890円 (11回)   30名   HIPHOPを踊るため基本動作を楽しく練習します。   10,890円 (11回)   30名   HIPHOPの基礎から振り付けまで、楽しく踊ります。   10,890円 (11回)   30名   様々なボーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のパランスを整えます。   10,890円 (11回)   30名   様々なボーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のパランスを整えます。   10,890円 (11回)   1						10,890円 (11回)				***
はじめてHIPHOP 17:00~17:50 10,890円 (11回) 30名 HIPHOPを踊るため基本動作を楽しく練習します。	1117777		±		15歳以上(中学生除く)			4/5	できます。	****
HIPHOP       ■ 18:00~19:00       10,890円 (11回)       30名       HIPHOPの基礎から振り付けまで、楽しく踊ります。         ヨガ       9:00~10:00       30名       様々なボーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のパランスを整えます。										**
HIPHOP       18:00~19:00       30名       HIPHOPの基礎から振り付けまで、楽しく踊ります。         ヨガ       9:00~10:00       30名       様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のバランスを整えます。		<u></u>				10,890円 (11回)			HIPHOPを踊るため基本動作を楽しく練習します。	<b>&gt;</b>
		20				, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	30名		HIPHOPの基礎から振り付けまで、楽しく踊ります。	777
ボディシェイプ	ヨガ			9:00~10:00			30名		様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のバランスを整えます。	*
	ボディシェイプ	20		10:10~11:00			30名		有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせた運動です。脂肪燃焼を目指します。	**
ボクシングシェイプ	ボクシングシェイプ	<b>=</b>		11:10~12:00			30名		正しい姿勢と体幹を意識しながら音楽に合わせてボクシングの基本動作を楽しく習得していきます。	***
<b>アロマストレッチ ※</b> 12:10~13:00 15歳以上(中学生除く) 9,900円 (10回) 20名 4/6 アロマの香りに包まれて、呼吸に合わせてゆっくりストレッチします。ハードに動いた後にもお勧めです! ★ 4/6 4/6 4/6 4/6 4/6 4/6 4/6 4/6 4/6 4/6	アロマストレッチ 🌟		В	12:10~13:00	15歳以上(由学生除人)	9 900円 (10回)	20名	416	アロマの香りに包まれて、呼吸に合わせてゆっくりストレッチします。ハードに動いた後にもお勧めです!	*
	健康いきいき体操 🌞		П	13:10~14:00	. 000001 (17100()	5,550[] (150)	20名	7,0	メタボ、ロコモ、フレイル、転倒などを予防して、いきいきした毎日を過ごせる身体作りを目指します。	**
ファットバーンシェイプ 14:10~15:10 30名 音楽に合わせてパンチやキックで全身を引き締め脂肪が燃えやすい身体を目指します。 ★★★	ファットバーンシェイプ			14:10~15:10			30名		音楽に合わせてパンチやキックで全身を引き締め脂肪が燃えやすい身体を目指します。	****
	The state of the s			15:30~16:30			30名		深い呼吸と深層部の筋肉を意識するトレーニングで、美しいボディラインに!	**
<b>16:40~17:30</b>	New!! 燃焼系 ボクシングエクササイズ 🌟 🚄	<b>2</b>		16:40~17:30			20名		ボクシングの動作を取り入れた有酸素運動。初めての方にも安心です。	***

お申し込みは、オンラインまたはハガキとなります。「お申し込み方法」は表面をご覧ください。 ※記載の金額は全て税込表記となります。