



スポーツ&カルチャー教室

*** 児童・生徒 向けクラス ***

【火曜日】

【火・水・金曜日】

キッズダンス①	キッズダンス②	キッズダンス③	陸上教室
16:15~17:00 〈3歳~6歳〉 ダンスが好きになる。音楽に合わせて元気に大きく体を動かす。お友達と仲良くダンスをしましょう。	17:15~18:15 〈小1~小6〉 ダンスを踊るためのカラダ作りをしっかり行うことで少しずつ思い通りのダンスが踊れるようになります。	19:45~20:45 〈小4~中3〉 ダンスの楽しさを感じながら更なるステップアップを目指します。初心者大歓迎です。	17:00~19:00 〈小1~中3〉 スポーツ基本となる動きづくりや基礎体力向上を図り走・跳の運動能力を身に着けます。
770円/1回 (期間会費)	880円/回 (期間会費)	880円/回 (期間会費)	2,500円/週3回月会費制

【水曜日】

【木曜日】

硬筆教室①	硬筆教室②	運動あそび教室①	運動あそび教室②
16:30~17:30 〈幼児~中学生〉 ひらがなから文字の基本を学びます。繰り返し練習しながら、集中力や文字を丁寧に書く習慣も身に付きます。	17:45~18:45 〈幼児~中学生〉 幼児と小学生は、〈2B鉛筆・消しゴム〉中学生は〈ボールペン〉をご持参ください。	16:30~17:15 〈年少~小1〉 注目のコーディネーション運動を用いて様々な動きを経験することで年齢に応じた神経系機能の発達にアプローチ	17:30~18:30 〈小1~小6〉 多面的な運動のポイントをわかりやすく伝えて、一つずつ習得することで運動神経の発達に繋がります。
1,000円/回 (月会費)	1,000円/回 (月会費)	1,000円/回 (月会費)	1,000円/回 (月会費)

【期間会費】 年4期制で、3カ月更新のクラスです。期ごとのお申込みとなり、1期の開催回数は10回~12回です。期間途中からでもご参加いただけます。

参加費は残り回数となります。残り回数はお問い合わせください。(1期: 4-6月、2期: 7-9月、3期10-12月、4期1月-3月)

【月会費】 月ごとの自動更新クラスです。月々の開催回数の参加費をお支払いいただくクラスです。

*** 高校生~成人向けクラス ***

【火曜日】

産後骨盤ケア	リラックスヨガ
11:00~12:00 骨盤の歪みからくる心身の不調を和らげます。お子様連れ也大歓迎!	18:30~19:30 初心者の方も気軽に参加できる女性限定のクラス
1,500円/回 (月会費)	880円/回 (期間会費)



まずは体験しよう!

体験料無料

希望日の前日までに
お申込みください。
※各クラス定員がございます

【水曜日】

季節のフラワーデザイン教室	キックボクシングEX	リフレッシュピラティス	硬筆教室③
10:00~12:00 四季折々の季節のお花を使ってアレンジメントに取り組みます	10:30~11:30 音楽に合わせてキックボクシングの動きを取り入れた初心者向けのプログラムです。	13:00~14:00 ローラーに身を任せて、身体を伸ばしたりしていくうちに、リフレッシュして心地の良い身体になっていきます。	19:00~20:00 〈高校生以上〉 お名前や住所など書く機会が多い文字から整えていきましょう。
お花代込 5,000円/回 (月会費)	1,000円/回 (期間会費)	1,000円/回 (期間会費)	1,500円/回 (月会費)

【木曜日】

【金曜日】

ローラーピラティス	健康運動教室	美姿勢ストレッチ	ZUMBA
10:00~11:00 マットとフォームローラーを使い適度な抵抗とサポートを手軽に体感できます。	11:15~12:15 〈60歳以上〉 「無理なく・楽しく」をモットーにシニアの筋力向上や健康増進をお手伝いします。	13:00~13:45 骨盤と肩甲骨を積極的に動かし周辺の筋肉をほぐします。	14:00~15:00 世界の様々なジャンルの曲に合わせて楽しく踊ります。ダンス技術もリズム感も不要です
1,000円/回 (期間会費)	1,000円/回 (月会費)	750円/回 (期間会費)	1,000円/回 (期間会費)