

令和6年度 第4期（1～3月）体育館教室

	曜日	教室No.	教室名	時 間	定 員	対 象	受講料/回数	単価	講 師	運動レベル	内 容	持ち物
大人	月	1003	卓球教室 初級・中級	12:10～13:40	18名	高校生以上	12,100 円 / 11 回	¥1,100	つくば明光卓球クラブ	☆	健康、コミュニケーション、楽しみが中心のクラスです。持ち方から丁寧に指導します。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）卓球ラケット(貸出も多少有) ※ラケット購入希望の方は担当コーチまでご相談下さい。
		1004	卓球教室 中級	14:00～15:30	18名	高校生以上※レベル判定合格者	12,100 円 / 11 回	¥1,100	つくば明光卓球クラブ	☆	F、B、ツッツキ40回程ラリーが出来る方。下回転を上回転で両ハンド打てるように指導します。（※.1確認）	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）卓球ラケット(貸出も多少有) ※ラケット購入希望の方は担当コーチまでご相談下さい。
	火	2001	シニアバドミントン 初級・中級	10:00～11:30	16名	50歳以上	9,900 円 / 10 回	¥990	阿部	☆	初めての方や久しぶりにバドミントンを行う方にお勧めです。丁寧に楽しく指導します。※要ラケット	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）、バドミントンラケット
		2009	はじめてバドミントン①	11:45～13:15	12名	高校生以上	10,890 円 / 11 回	¥990	芳賀	☆	バドミントンがはじめての方・初級者の方対象です。年齢に関わらずどなたでも受講できます！シニアの方も大歓迎！※要ラケット	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）、バドミントンラケット
	水	3001	レディースバレーボール教室	10:00～11:30	16名	高校生以上女性	8,910 円 / 9 回	¥990	Sun GAIA	☆☆	基本を中心にゲームができる様指導します。未経験者大歓迎！！(9人制) つくばユナイテッドSun GAIAが指導。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	木	4001	バドミントン 中級①	9:30～11:00	18名	高校生以上	12,100 円 / 11 回	¥1,100	平野	☆☆☆	各ストロークの名称が分かる方対象。基本～応用を行います。※要ラケット	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）、バドミントンラケット
		4002	バドミントン 初級	11:10～12:40	21名	高校生以上	10,890 円 / 11 回	¥990	芳賀	☆	基本を中心にゲームができるように練習します。※要ラケット	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）、バドミントンラケット
		4009	バドミントン 中級②	12:50～14:20	11名	高校生以上	12,100 円 / 11 回	¥1,100	平野	☆☆☆	各ストロークの名称が分かる方対象。基本～応用を行います。※要ラケット	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）、バドミントンラケット
		4008	バドミントン①	19:40～21:10	21名	高校生以上※高校生はレベル判定合格者のみ	12,100 円 / 11 回	¥1,100	芳賀	☆☆	各ストロークの名称が分かる方対象。基本～応用を行います。※要ラケット	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）、バドミントンラケット
	金	5001	バドミントン 中級・上級	9:30～11:00	16名	高校生以上	13,200 円 / 12 回	¥1,100	阿部・箱田	☆☆☆	各ストロークの名称が分かる方対象。基本～応用を行います。※要ラケット、一度体験をしていただき指導員とお話しの上ご入会をお願いいたします。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）、バドミントンラケット
		5002	シニアバドミントン 中級・上級	11:30～13:00	18名	50歳以上	11,880 円 / 12 回	¥990	阿部	☆☆	ゲームのできる方対象※要ラケット、一度体験をしていただき指導員とお話しの上ご入会をお願いいたします。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）、バドミントンラケット
		5003	はじめてバドミントン②	13:10～14:40	16名	高校生以上	11,880 円 / 12 回	¥990	芳賀	☆	バドミントンがはじめての方・初級者の方対象です。※要ラケット	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）、バドミントンラケット
		5008	バドミントン②	19:40～21:10	21名	高校生以上※高校生はレベル判定合格者のみ	13,200 円 / 12 回	¥1,100	芳賀・鶴巻	☆☆	各ストロークの名称が分かる方対象。基本～応用を行います。※要ラケット	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）、バドミントンラケット

	曜日	教室No.	教室名	時 間	定 員	対 象	受講料/回数		講 師		内 容	持ち物
親子	月	1001	親子で元気体操	10:00～10:50	18名	歩行開始～未就園児のお子様と保護者	10,890 円 / 11 回	¥990	宮澤		親子のスキンシップを第一に音楽に合わせてリズム体操をしたり、かけっこ、ボール遊びなど楽しみながら全身運動し、リズム感や集中力を養います。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル） ※その他、お子様に必要なものをご用意ください。
		1002	よちよち親子ピクス	11:00～11:50	16名	歩行開始～未就園児のお子様と保護者	10,890 円 / 11 回	¥990	小島		音楽に合わせた遊びの中で、歩く、跳ぶ、回る、バランス感覚など、体の使い方を学びます。ママは最後の筋コンディショニングや有酸素運動でリフレッシュしましょう。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル） ※その他、お子様に必要なものをご用意ください。
子ども	月	1006	ジュニアバスケット 低学年	16:40～17:40	20名	小学1～3年生	10,890 円 / 11 回	¥990	アルボラーダ		これからバスケットを始める初心者の方でも気軽にバスケットに取り組めます。楽しく上達しましょう！！アルボラーダが指導。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		1007	ジュニアバスケット 高学年	17:45～19:00	20名	小学4～6年生	12,100 円 / 11 回	¥1,100	アルボラーダ		これからバスケットを始める初心者の方でも気軽にバスケットに取り組めます。楽しく上達しましょう！！アルボラーダが指導。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	火	2002	トランポリン教室 幼児	15:30～16:30	18名	4歳以上の未就学児	10,890 円 / 11 回	¥990	TAC		大きなトランポリンでバランスや空中感覚を養います。（※.2確認）	運動着・室内履き又は靴下だけでも可・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		2003	トランポリン教室 小学生	16:40～18:10	18名	小学生	15,730 円 / 11 回	¥1,430	TAC		大きなトランポリンでバランスや空中感覚を養います。（※.2確認）	運動着・室内履き又は靴下だけでも可・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		2006	ステップアップ体操教室 幼児	16:00～17:00	8名	4歳以上の未就学児	15,730 円 / 11 回	¥1,430	TAC		少人数制でじっくり体操(マット、鉄棒、跳び箱、トランポリン)を指導いたします。	運動着・室内履き（裸足でも可）・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		2007	ステップアップ体操教室 小学生	17:10～18:10	10名	小学生	15,730 円 / 11 回	¥1,430	TAC		少人数制でじっくり体操(マット、鉄棒、跳び箱、トランポリン)を指導いたします。	運動着・室内履き（裸足でも可）・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		3002	体操教室 幼児①	15:30～16:30	18名	4歳以上の未就学児	10,890 円 / 9 回	¥1,210	TAC		マット、跳び箱、鉄棒、トランポリンの練習を行います。	運動着・室内履き（裸足でも可）・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	水	3003	体操教室 小学生①	16:35～17:35	27名	小学生	10,890 円 / 9 回	¥1,210	TAC		マット、跳び箱、鉄棒、トランポリンの練習を行います。	運動着・室内履き（裸足でも可）・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		3004	体操教室 育成①	17:40～19:10	20名	小・中学生※コントロールテスト合格者	14,850 円 / 9 回	¥1,650	TAC		小学生体操教室より難しい内容を実施します。（※.3確認）	運動着・室内履き（裸足でも可）・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		4003	キッズサッカー	16:00～17:00	20名	4歳以上の未就学児	10,890 円 / 11 回	¥990	つくばF C		室内で行うため、天候に関係なく連続して練習ができます。つくばF Cが指導。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	木	4004	ジュニアサッカー 低学年	17:00～18:00	20名	小学1～3年生	10,890 円 / 11 回	¥990	つくばF C		室内で行うため、天候に関係なく連続して練習ができます。つくばF Cが指導。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		4005	ジュニアサッカー 高学年	18:00～19:00	20名	小学4～6年生	10,890 円 / 11 回	¥990	つくばF C		室内で行うため、天候に関係なく連続して練習ができます。つくばF Cが指導。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		5004	体操教室 幼児②	15:30～16:30	12名	4歳以上の未就学児	14,520 円 / 12 回	¥1,210	TAC		マット、跳び箱、鉄棒、トランポリンの練習を行います。	運動着・室内履き（裸足でも可）・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	金	5005	体操教室 小学生②	16:35～17:35	27名	小学生	14,520 円 / 12 回	¥1,210	TAC		マット、跳び箱、鉄棒、トランポリンの練習を行います。	運動着・室内履き（裸足でも可）・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		5006	体操教室 育成②	17:40～19:10	20名	小・中学生※コントロールテスト合格者	19,800 円 / 12 回	¥1,650	TAC		小学生体操教室より難しい内容を実施します。（※.3確認）	運動着・室内履き（裸足でも可）・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
大人・子ども	月	1008	ラート①	19:30～21:00	16名	身長140～185cmの大人・子ども	12,870 円 / 9 回	¥1,430	森本・我喜屋		2本のリングに入り真っ直ぐ転がる直転。現役全日本大会出場選手が指導！	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）

【休講教室】
1/20（月）ラート①
1/21（火）シニアバドミントン初級・中級
3/31（月）ラート①

体育館教室注意事項
※.1 レベル判定は卓球教室/初級・中級の時間で受けることが可能。レベル判定料（体験料）がかかります。
※.2 日本体操協会主催のバジテストは開催いたしません。ご了承ください。
※.3 体操教室/育成（水・金） コントロールテスト実施日12月11日(水)17:45～18:15 参加料無料 12月2日(月)～申込開始 12月10日(火)締切。洞峰公園受付にてご予約ください（電話予約可）。 今回の合格者は1月からご参加いただけます。

令和6年度 第4期（1～3月）スタジオ教室

	曜日	教室No.	教室名	時 間	定 員	対 象	受講料/回数	単価	講 師	運動レベル	内 容	持ち物
大	月	109	①ストレッチ&ボディメンテナンス① NEW	8:50～9:40	16名	高校生以上	10,890 円 / 11 回	¥990	高野	☆	初心者向けの身体機能向上のための様々なトレーニングとストレッチから構成されているプログラムです。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
		101	ハワイアンダンス①初級	9:50～10:50	16名	高校生以上女性	12,100 円 / 11 回	¥1,100	フラビカケ	☆	女性対象。入門者、初心者、ゆっくり動きたい方対象。海、空、自然、花の好きな方。笑顔で躍ってリフレッシュできます。	運動着・長いスカート・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・室内履き ※教室内で室内履きのご説明がございます。
		102	ハワイアンダンス②	11:00～12:00	16名	高校生以上女性	12,100 円 / 11 回	¥1,100	フラビカケ	☆	女性対象。海、空、自然、花の好きな方。笑顔で躍ってリフレッシュできます。	運動着・長いスカート・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・室内履き ※教室内で室内履きのご説明がございます。
		103	太極拳①	12:10～13:10	16名	高校生以上	12,100 円 / 11 回	¥1,100	神原	☆	呼吸に合わせて身体を動かし、芯(コア)の筋肉を鍛え姿勢を整えていきます。定式24～42式総合太極拳を行います。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		110	ZUMBA®①	15:20～16:20	16名	高校生以上	12,100 円 / 11 回	¥1,100	青木	☆☆	ラテン音楽にのり、楽しく体を動かします。終了後は汗だく間違いなし！	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		107	姿勢改善ピラティス	19:40～20:40	12名	高校生以上女性	12,100 円 / 11 回	¥1,100	今野	☆☆	肩格筋/バランスをみながらピラティストレーニングで美しく安定した姿勢を作っていきます。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・セラバンド（180～200 c mで強度がヘビーな物）・筆記用
		108	THE HIIT ALL LEVEL	20:50～21:40	12名	高校生以上	10,890 円 / 11 回	¥990	今野	☆☆	初心者から上級者まで満足できるトレーニングクラス ※HIIT とは？→ 1日に消費されるエネルギー比率は食事誘発性熱産生10%、身体活動量30%、基礎代謝60%とされています。脂肪燃焼を目的に頑張って走っても泳いでも30%中の努力で終わります。消費エネルギーの半分以上を占めている基礎代謝を向上させる方法、それはより筋肉をつけること「筋トレ」です。このクラスは短時間でより効果を上げるHIIT(高強度インターバルトレーニング)を行います。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	火	201	ピラティス&ヨガ①	9:50～10:50	16名	高校生以上	12,100 円 / 11 回	¥1,100	高野	☆	呼吸に合わせて体幹を鍛え、ボディバランスを整え心と体をリフレッシュ！	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
		202	RHYTHM KICK exercise①	11:00～12:00	16名	高校生以上	12,100 円 / 11 回	¥1,100	高野	☆☆	有酸素運動&キックボクシングや空手などの動きをリズムをつけて組み合わせた、格闘技ダンスエクササイズです。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		203	プラナヨーガ（癒しヨガ）	12:10～13:10	16名	高校生以上	12,100 円 / 11 回	¥1,100	宮澤	☆	呼吸法と様々なポーズで、身体の隅々を刺激し、心と体のコンディションを整えます。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
		204	マタニティヨガ	13:20～14:20	16名	高校生以上女性	9,900 円 / 9 回	¥1,100	岡野	☆	妊娠経過が16週以上順調な妊婦の方対象にヨガを行います。妊娠経過証明書必要。助産師常駐。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
		207	Beauty body キックエクササイズ	19:00～20:00	16名	高校生以上	12,100 円 / 11 回	¥1,100	倉持	☆☆	パンチ&キックのコンビでシェイプアップ！皆で美しい体作りを目指しましょう。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
大	水	208	イブニングヨガ	20:10～21:20	16名	高校生以上	13,310 円 / 11 回	¥1,210	平井	☆☆	基本的な立位とリラクゼーションポーズ。終わりに瞑想。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
		301	①ストレッチ&ボディメンテナンス③	8:50～9:40	16名	高校生以上	8,910 円 / 9 回	¥990	高野	☆	初心者向けの身体機能向上のための様々なトレーニングとストレッチから構成されているプログラムです。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
		302	ピラティス&ヨガ②	9:50～10:50	16名	高校生以上	9,900 円 / 9 回	¥1,100	高野	☆	呼吸に合わせて体幹を鍛え、ボディバランスを整え心と体をリフレッシュ！	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
		303	RHYTHM KICK exercise②	11:00～12:00	16名	高校生以上	9,900 円 / 9 回	¥1,100	高野	☆☆	有酸素運動&キックボクシングや空手などの動きをリズムをつけて組み合わせた、格闘技ダンスエクササイズです。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		304	①かんたんエアロビクス	12:10～13:00	16名	高校生以上	8,910 円 / 9 回	¥990	高野	☆	歩行動作を中心に、楽しく基本ステップを習得します。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		305	産後骨盤エクササイズ	13:20～14:20	16名	生徒2ヶ月～1歳未満の赤ちゃんとママ	6,600 円 / 6 回	¥1,100	岡野	☆	お子様を横に産後のお母様を対象に骨盤を調整します。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・赤ちゃん用バスタオル・ヨガマット持込可
	木	306	ヨーガと呼吸法	14:30～15:30	16名	高校生以上	6,600 円 / 6 回	¥1,100	岡野	☆	アーサナで身体をほぐし、インド直伝の呼吸法で心をほぐし、一生涯元気で過ごせる心身づくりをめざします。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
		307	ZUMBA®②	19:00～20:00	16名	高校生以上	9,900 円 / 9 回	¥1,100	青木	☆☆	ラテン音楽にのり、楽しく体を動かします。終了後は汗だく間違いなし！	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		308	ベルビックスストレッチ①	20:10～21:10	16名	高校生以上	6,600 円 / 6 回	¥1,100	岡野	☆	骨盤を支える筋肉を動かすことで骨盤の位置を本来の位置へと調整し歪みを整えていきます。また、その骨盤を支える筋肉（インナーマッスル）を同時に鍛えていき、美しい姿勢とプロポーションを目指します。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
		401	ハタヨガベーシック	9:40～10:50	16名	高校生以上	13,310 円 / 11 回	¥1,210	平井	☆☆	アライメントを大切にしながら基本ポーズを中心に練習していきます。参加者にあわせて強度やレベルを調整しますので、どなたでも参加できます。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
		402	ラテンエアロ 初級	11:00～12:00	16名	高校生以上	12,100 円 / 11 回	¥1,100	井上	☆☆	ラテン系の音楽に合わせて楽しくエクササイズしませんか。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
大	木	403	ベリーダンス	12:10～13:10	15名	高校生以上	12,100 円 / 11 回	¥1,100	蛭田	☆☆	初めての方やブランクのある方でも楽しめるダンスです。女性らしいボディラインを目指したい方に最適です。冷え性、肩こり心身の安定に効果を発揮します！	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		410	ベルビックスストレッチ③ NEW	16:00～16:50	16名	高校生以上	10,890 円 / 11 回	¥990	松田	☆	骨盤周辺のインナーマッスルを中心に鍛え、肩こり、腰痛、膝痛、股関節痛等の改善及び姿勢を整えていきます。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
		404	エアロ初級 NEW	17:00～17:50	16名	高校生以上	10,890 円 / 11 回	¥990	松田	☆	基本的なステップを中心にリズムに合わせて全身運動しながら体力向上していきます！	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		405	Fithop 教室 ※.2 1/9～隔週開催	18:00～18:50	16名	高校生以上	4,950 円 / 5 回	¥990	青木	☆☆	ヒップホップをベースとした、有酸素・筋力トレーニングを組み合わせた韓国発祥のダンスフィットネスプログラム。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		406	バレトン（ソール・シンセンス）	19:00～20:00	16名	高校生以上	12,100 円 / 11 回	¥1,100	青木	☆☆	フィットネス、バレエ、ヨガの動きをバランスよく組み合わせたボディメイクエクササイズ。代謝アップやバランス能力、柔軟性の向上を目指します。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	金	407	Z U M B A®③	20:10～21:10	16名	高校生以上	12,100 円 / 11 回	¥1,100	薫田	☆☆	ラテン音楽にのり、楽しく体を動かします。終了後は汗だく間違いなし！	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		408	マットピラティスとスタンディングピラティス	21:20～22:10	16名	高校生以上	10,890 円 / 11 回	¥990	薫田	☆	マットピラティスとスタンディングピラティスを組み合わせで行う（初～中級レベル）。立位のエクササイズを加える事によって、更に全身の/バランスカアップが期待できる。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		501	ベルビックスストレッチ② NEW	9:00～9:50	16名	高校生以上	8,910 円 / 9 回	¥990	岡野	☆	骨盤を支える筋肉を動かすことで骨盤の位置を本来の位置へと調整し歪みを整えていきます。また、その骨盤を支える筋肉（インナーマッスル）を同時に鍛えていき、美しい姿勢とプロポーションを目指します。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
		502	ヨーガ	10:00～11:00	16名	高校生以上	9,900 円 / 9 回	¥1,100	岡野	☆	ご自身のペースでアーサナ(体位)を行うので、どなたでも参加できます。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		503	産後ヨガ	11:10～12:00	16名	生徒2ヶ月～1歳未満の赤ちゃんとママ	8,910 円 / 9 回	¥990	岡野	☆	お子様を横にお母様の出産後の体調を整えていきます。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・赤ちゃん用バスタオル・ヨガマット持込可
大	金	508	骨盤スリムピラティス②	12:10～13:10	16名	高校生以上	13,200 円 / 12 回	¥1,100	荒井	☆	美しく動くために必要な筋肉を鍛え、ボディラインを整えます！姿勢や身のこなしがキレイに！！	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
		504	ハワイアンダンス③	13:20～14:20	16名	高校生以上女性	13,200 円 / 12 回	¥1,100	フラビカケ	☆	女性対象。海、空、自然、花の好きな方。笑顔で躍ってリフレッシュできます。	運動着・長いスカート・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・室内履き ※教室内で室内履きのご説明がございます。
		505	太極拳 初級	14:40～15:40	16名	高校生以上	13,200 円 / 12 回	¥1,100	神原	☆	太極拳の入門クラスです。入門～24式を行います。はじめての方大歓迎！	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		506	太極拳②	15:50～16:50	16名	高校生以上	13,200 円 / 12 回	¥1,100	神原	☆	定式24～42式を行います。太極拳経験者におすすめのクラスです。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		509	シェイプキックボックス	20:10～21:10	16名	高校生以上	13,200 円 / 12 回	¥1,100	大川	☆☆	連続したパンチやキックのコンビでシェイプUPと体幹力UP！	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	土	510	タイ式ヨガ	21:20～22:10	16名	高校生以上	11,880 円 / 12 回	¥990	大川	☆	体の疲れを取り身体をほぐし/バランスを整え柔軟性をUPさせる教室です。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
		601	朝ヨガ	7:30～8:20	16名	高校生以上	9,900 円 / 10 回	¥990	岡野	☆	朝から心も身体もリフレッシュしましょう。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
		602	モーニングピラティス&ヨガ	8:50～9:40	16名	高校生以上	12,870 円 / 13 回	¥990	高野	☆	呼吸に合わせて体幹を鍛え、ボディバランスを整えます。新鮮な朝を迎えましょう！	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
		603	美BODYMAKE exercise② 50	9:50～10:40	16名	高校生以上	12,870 円 / 13 回	¥990	高野	☆	美しさを目的とした姿勢改善&メリハリのある女性らしい筋肉美にbodymakeしていくクラス	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		604	①かんたんエアロビクス	10:50～11:40	16名	高校生以上	12,870 円 / 13 回	¥990	高野	☆	歩行動作を中心に、楽しく基本ステップを習得します。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
大	日	605	姿勢改善ヨガ	12:00～13:00	16名	高校生以上	14,300 円 / 13 回	¥1,100	荒井	☆	ヨガのポーズで骨盤の歪みや肩こり・腰痛を解消し、姿勢改善&全身の引き締めに効果的！	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		606	骨盤スリムピラティス	13:10～14:10	16名	高校生以上	14,300 円 / 13 回	¥1,100	荒井	☆	美しく動くために必要な筋肉を鍛え、ボディラインを整えます！姿勢や身のこなしがキレイに！！	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
		707	代謝アップピラティス（体幹強化・障害予防）	8:40～9:30	16名	高校生以上	11,880 円 / 12 回	¥990	大庭	☆	適度な筋肉をつけ、引き締まった身体と健康な美しさを手に入れる。前向きなココロを作るクラスです。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
		701	Enjoyダンスエアロ&ZUMBA®	10:00～11:00	16名	高校生以上	13,200 円 / 12 回	¥1,100	薫田	☆☆	簡単なダンス要素を含むエアロビクスとZUMBAをおこなうクラスです。（初～中級向け）	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		702	ミュージックヨガ	11:10～12:10	16名	高校生以上	13,200 円 / 12 回	¥1,100	宮澤	☆	リズムや曲調に合わせてダンスのように楽しく動くヨガです。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
子	月	104	赤ちゃん親子ピクス	13:20～14:20	10名	生徒2ヶ月～1歳未満の赤ちゃんとママ	12,100 円 / 11 回	¥1,100	小島		赤ちゃんにはベビーグルーミングやママに抱っこされての運動、ママは産後の体の回復にも有効なエクササイズを行います。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル） ※その他お子様に必要なものをご用意ください
		105	キッズ・ジュニア空手①	16:30～17:40	16名	5歳以上の未就学児～中学生	12,100 円 / 11 回	¥1,100	五十嵐		心身ともに気を引き締め空手を学びます。注) 開催時間には準備・片付けの時間も含まれます。ご了承ください。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		106	アクロバット教室	18:10～19:10	10名	小・中学生男女≪コントロールテスト合格者	13,750 円 / 11 回	¥1,250	谷山		バク転、宙返りなど高難度の技を習得します。入会テストあり。（※.1確認）	運動着・室内履き（裸足でも可）・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		205	ちびっこストリートダンス	16:00～17:00	16名	6歳～小学2年生	12,100 円 / 11 回	¥1,100	GRAND SOUL		たくさん踊ってダンスをマスターしよう！保護者の方もスタジオの中で見学できますので、安心してご参加ください。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		206	ジュニアストリートダンス	17:15～18:15	16名	小学3～6年生	12,100 円 / 11 回	¥1,100	GRAND SOUL		中学校で必修科目となったダンスを基礎から練習します。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	土	507	キッズ・ジュニア空手②	17:30～18:40	16名	5歳以上の未就学児～高校生	13,200 円 / 12 回	¥1,100	五十嵐		心身ともに気を引き締め空手を学びます。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		607	鉄棒集中！体操教室幼児	15:00～15:50	12名	4歳以上の未就学児	14,300 円 / 13 回	¥1,100	松尾・谷山		鉄棒を中心に、マット・跳び箱・ミニトランポリンも行います。	運動着・室内履き（裸足でも可）・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		608	鉄棒集中！体操教室小学生	16:00～16:50	12名	小学生	14,300 円 / 13 回	¥1,100	谷山・松尾		鉄棒を中心に、マット・跳び箱・ミニトランポリンも行います。	運動着・室内履き（裸足でも可）・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		609	体操教室小学生③	17:00～18:00	12名	小学生	15,730 円 / 13 回	¥1,210	松尾・谷山		鉄棒を中心に、マット・跳び箱・ミニトランポリンを行います。	運動着・室内履き（裸足でも可）・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		706	体操教室幼児③	12:50～13:50	12名	4歳以上の未就学児	14,520 円 / 12 回	¥1,210	TAC		マット、跳び箱、鉄棒、ミニトランポリンの練習をします。	運動着・室内履き（裸足でも可）・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
子	日	703	体操！苦手克服幼児	14:00～15:00	12名	4歳以上の未就学児	14,520 円 / 12 回	¥1,210	TAC		体操器具に触れ楽しく体操！	運動着・室内履き（裸足でも可）・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		704	体操！苦手克服小学生	15:10～16:10	12名	小学生	14,520 円 / 12 回	¥1,210	TAC		マット、跳び箱、鉄棒のコツを教えます。	運動着・室内履き（裸足でも可）・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		705	鉄棒・跳び箱克服！体操教室小学生	16:20～17:20	12名	小学生	14,520 円 / 12 回	¥1,210	TAC		鉄棒・跳び箱を中心に、マット・ミニトランポリンも行います。	運動着・室内履き（裸足でも可）・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）

曜日	教室No	教室名	時間	定員	対象	受講料/回数	単価	講師	内 容	持ち物	
月	104	赤ちゃん親子ピクス	13:20～14:20	10名	生後2ヶ月～1歳未満の赤ちゃんとママ	12,100 円 / 11 回	¥1,100	小島	赤ちゃんにはベビーグルーミングやママに抱っこされての運動、ママは産後の体の回復にも有効なエクササイズを行います。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル） ※その他お子様に必要なものをご用意ください	
曜日	教室No	教室名	時間	定員	対 象	受講料/回数	単価	講師	内 容	持ち物	
子 ど も	月	105	キッズ・ジュニア空手①	16:30～17:40	16名	5歳以上の未就学児～中学生	12,100 円 / 11 回	¥1,100	五十嵐	心身ともに気を引き締め空手を学びます。注) 開催時間には準備・片付けの時間も含まれます。ご了承ください。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		106	アクロバット教室	18:10～19:10	10名	小・中学生男女≪コントロールテスト合格者	13,750 円 / 11 回	¥1,250	谷山	バク転、宙返りなど高難度の技を習得します。入会テストあり。（※.1確認）	運動着・室内履き（裸足でも可）・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	火	205	ちびっこストリートダンス	16:00～17:00	16名	6歳～小学2年生	12,100 円 / 11 回	¥1,100	GRAND SOUL	たくさん踊ってダンスをマスターしよう！保護者の方もスタジオの中で見学できますので、安心してご参加ください。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		206	ジュニアストリートダンス	17:15～18:15	16名	小学3～6年生	12,100 円 / 11 回	¥1,100	GRAND SOUL	中学校で必修科目となったダンスを基礎から練習します。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	金	507	キッズ・ジュニア空手②	17:30～18:40	16名	5歳以上の未就学児～高校生	13,200 円 / 12 回	¥1,100	五十嵐	心身ともに気を引き締め空手を学びます。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		607	鉄棒集中！体操教室幼児	15:00～15:50	12名	4歳以上の未就学児	14,300 円 / 13 回	¥1,100	松尾・谷山	鉄棒を中心に、マット・跳び箱・ミニトランポリンも行います。	運動着・室内履き（裸足でも可）・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	土	608	鉄棒集中！体操教室小学生	16:00～16:50	12名	小学生	14,300 円 / 13 回	¥1,100	谷山・松尾	鉄棒を中心に、マット・跳び箱・ミニトランポリンも行います。	運動着・室内履き（裸足でも可）・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		609	体操教室小学生③	17:00～18:00	12名	小学生	15,730 円 / 13 回	¥1,210	松尾・谷山	鉄棒を中心に、マット・跳び箱・ミニトランポリンを行います。	運動着・室内履き（裸足でも可）・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	日	706	体操教室幼児③	12:50～13:50	12名	4歳以上の未就学児	14,520 円 / 12 回	¥1,210	TAC	マット、跳び箱、鉄棒、ミニトランポリンの練習をします。	運動着・室内履き（裸足でも可）・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		703	体操！苦手克服幼児	14:00～15:00	12名	4歳以上の未就学児	14,520 円 / 12 回	¥1,210	TAC	体操器具に触れ楽しく体操！	運動着・室内履き（裸足でも可）・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		704	体操！苦手克服小学生	15:10～16:10	12名	小学生	14,520 円 / 12 回	¥1,210	TAC	マット、跳び箱、鉄棒のコツを教えます。	運動着・室内履き（裸足でも可）・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		705	鉄棒・跳び箱克服！体操教室小学生	16:20～17:20	12名	小学生	14,520 円 / 12 回	¥1,210	TAC	鉄棒・跳び箱を中心に、マット・ミニトランポリンも行います。	運動着・室内履き（裸足でも可）・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
【体操教室】											