

令和8年度 第2期 (7~9月) スタジオ教室

曜日	教名	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
月	109 モーニングピラティス&ヨガ②	8:50~9:40	16名	高校生以上	9,900 円 / 10 回	¥990	高野 立	☆	呼吸に合わせて体を鍛え、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 (水筒がベスト) ・ヨガマット持込可
	110 ZUMBA ①	9:50~10:50	16名	高校生以上女性	11,000 円 / 10 回	¥1,100	フラビカケ 立	☆	女性対象、入門者、初心者、ゆっくり動きやすい方。海、空、自然、花の好きな方。笑顔で楽しく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 (水筒がベスト) ・室内履き ※教室内で室内履きのご着用がおすすめです。
	111 ワイヤードンズ①	11:00~12:00	16名	高校生以上女性	11,000 円 / 10 回	¥1,100	フラビカケ 立	☆	女性対象、海、空、自然、花の好きな方。笑顔で楽しく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 (水筒がベスト) ・室内履き ※教室内で室内履きのご着用がおすすめです。
	112 ワイヤードンズ②	12:10~13:10	16名	高校生以上	11,000 円 / 10 回	¥1,100	神原 立	☆	呼吸に合わせて体を動かします。心と体のコンディショニングを整えます。	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベスト) ・ヨガマット持込可
	113 太極拳①	15:20~16:20	16名	高校生以上	11,000 円 / 10 回	¥1,100	青木 立	☆☆	ラテン音楽のり、楽しく体を動かします。終了後は汗を流してリフレッシュ！	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベスト) ・ヨガマット持込可
	114 ZUMBA ②	19:40~20:30	12名	高校生以上女性	8,910 円 / 9 回	¥990	今野 立	☆☆	神経筋バランスをみながらピラティスとヨガを組み合わせ、柔軟性を高めます。	運動着・タオル・飲み物 (水筒がベスト) ・セラバンド (180~200cmで強度がヘビーな物) ・筆記用具
	107 姿勢改善ピラティス	20:40~21:30	16名	高校生以上	9,900 円 / 9 回	¥990	今野 立	☆☆	血液循環を良くし、姿勢を改善。良い姿勢を身につけていきましょう。	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベスト) ・ヨガマット持込可
	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 立	☆	呼吸に合わせて体を鍛え、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 (水筒がベスト) ・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 立	☆☆	有酸素運動とキックエクササイズを組み合わせた運動をリズムに合わせて行います。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 (水筒がベスト) ・ヨガマット持込可
	203 ラテンヨガ (前ヨガ)	12:10~13:10	16名	高校生以上	12,100 円 / 11 回	¥1,100	高野 立	☆☆	呼吸法と様々なポーズで、身体の内側からリフレッシュ！心と体のコンディショニングを整えます。	運動着・タオル・飲み物 (水筒がベスト) ・ヨガマット持込可

令和8年度 第2期 (7~9月) 体育館教室

曜日	教名	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
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	11,000 円 / 10 回	¥1,100	伊東 立	☆☆	心身ともに引き締め空手を学びます。 ※スタジオ内見学可	運動着・タオル・飲み物 (水筒がベスト)
	106 アクロバット教室	18:10~19:10	8名	5歳以上の未就学児	12,500 円 / 10 回	¥1,250	谷山 立	☆☆	バク転、宙返りなど高難関の技を習得します。入会テストあり。 ※1要確認	運動着・室内履き (裸足でも可) ・タオル・飲み物 (水筒がベスト)
	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	13,200 円 / 12 回	¥1,100	伊東 立	☆☆	心身ともに引き締め空手を学びます。 ※スタジオ内見学可	運動着・室内履き (裸足でも可) ・タオル・飲み物 (水筒がベスト)
	607 鉄棒集中1体操教室幼児	15:00~15:50	6名	4歳以上の未就学児	13,200 円 / 12 回	¥1,100	谷山 立	☆☆	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 (水筒がベスト)
	608 鉄棒集中1体操教室小学生	16:00~16:50	6名	小学生	13,200 円 / 12 回	¥1,100	谷山 立	☆☆	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 (水筒がベスト)
	706 体操教室幼児①	17:00~18:00	6名	4歳以上の未就学児	14,520 円 / 12 回	¥1,210	伊東 立	☆☆	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 (水筒がベスト)
	703 体操教室幼児②	14:00~15:00	6名	4歳以上の未就学児	14,520 円 / 12 回	¥1,210	伊東 立	☆☆	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 (水筒がベスト)
	704 体操教室小学生①	15:10~16:10	6名	小学生	14,520 円 / 12 回	¥1,210	伊東 立	☆☆	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 (水筒がベスト)
	705 体操教室小学生②	16:20~17:20	12名	小学生	14,520 円 / 12 回	¥1,210	伊東 立	☆☆	鉄棒・跳び箱を中心に、マット・ミニトランポリンもを行います。	運動着・室内履き (裸足でも可) ・タオル・飲み物 (水筒がベスト)

曜日	教名	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
月	1001 親子で元気体操	10:00~10:50	18名	歩行開始~未就学児のお子様と保護者	9,900 円 / 10 回	¥990	宮澤 立	☆☆	親子で楽しく体を動かす。親子で楽しむための運動プログラム。	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベスト) ※その他、お子様に必要なものをご用意ください
	1002 よちよち親子ピクニック	11:00~11:50	16名	歩行開始~未就学児のお子様と保護者	9,900 円 / 10 回	¥990	小島 立	☆☆	親子で楽しむための運動プログラム。親子で楽しむための運動プログラム。	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベスト) ※その他、お子様に必要なものをご用意ください
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	9,900 円 / 10 回	¥990	アルボラダ 立	☆☆	これからバスケットを始める初めの方でも気軽にバスケットに取り組みます。楽しく上達しましょう！アルボラダが指導。	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベスト)
	1007 ジュニアバスケット 高学年	17:45~19:00	25名	小学4~6年生	11,000 円 / 10 回	¥1,100	アルボラダ 立	☆☆	これからバスケットを始める初めの方でも気軽にバスケットに取り組みます。楽しく上達しましょう！アルボラダが指導。	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベスト)
火	2002 トランポリン教室①	15:30~16:30	18名	4歳以上の未就学児~小学2年生	10,890 円 / 11 回	¥990	伊東、松尾 立	☆☆	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 (水筒がベスト)
	2003 トランポリン教室②	16:40~18:10	18名	小・中学生	15,730 円 / 11 回	¥1,430	伊東、松尾 立	☆☆	大きなトランポリンでバランスや空中感覚を養います。	運動着・室内履き又は靴下だけでも可・タオル・飲み物 (水筒がベスト)
	2006 ステップアップ体操教室 幼児	16:00~17:00	6名	4歳以上の未就学児	15,730 円 / 11 回	¥1,430	是枝 立	☆☆	少人数制でじっくり体操(マット、鉄棒、跳び箱)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 (水筒がベスト)
	2007 ステップアップ体操教室 小学生	17:10~18:10	6名	小学生	15,730 円 / 11 回	¥1,430	是枝 立	☆☆	少人数制でじっくり体操(マット、鉄棒、跳び箱)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 (水筒がベスト)
	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	谷山、伊東、森 立	☆☆	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 (水筒がベスト)

【休講教室】 休日は休講になります。その他各教室の休講情報は下記をご確認ください。  
 ※1. レベル判定は卓球教室/初級・中級の時に受けることが可能。レベル判定料 (体験料) ががかかります。  
 ※2. 小学3年生からはトランポリン教室②に移動となります。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6月10日(水)17:45~18:15 (参加料無料)、6月1日(月)~申込開始 6月9日(火)締切。お申し込みください (電話予約可)。今回の合格者は7月からご参加いただけます。  
 ※4. 雨天中止。中止の場合と野球場開催の場合、教室開始60分前までにLINEにてご連絡いたします。中止分は9/19 (土) / 9/26 (土) に振替開催いたします。2回以上中止があった場合は返金となります。