

# スクール内容

2019年5月～

スクール名	担当	曜日	時間	場所	対象者	定員	内容
コアトレーニング いきいき健康体操	土井	月	15:00~16:00	スタジオ/多目的室	16歳以上	25名	バランスボール等の用具を使って体幹を中心にトレーニングするクラス
Jrダンス	Moe		17:30~18:30		小学1~6年生	20名	いろんな年齢の子ども達とコミュニケーションを取りながら楽しくかっこよくダンスを学ぶクラス
ママとちびっ子体操	成海	火	9:50~10:50		歩行可能な未就園児とママ	15組	お子様はリズム感や運動習慣を身につけ、ママは運動不足を解消するクラス
ベビーとママの 産後シェイプ			11:00~12:00		首が据わった赤ちゃん和妈妈	15組	ベビーマッサージでスキンシップをはかりながら、ママは産後のシェイプアップをするクラス
筋力コンディショニング &ストレッチ	岡野	火	12:15~13:15		16歳以上	20名	日常生活で使う筋力をつけるための体幹トレーニングと怪我防止のためのストレッチをするクラス
太極拳	奥野		14:35~15:35		16歳以上	15名	ゆったりとした無理のない動きで身体機能向上と健康維持を図るクラス
キッズダンス	MARI		15:45~16:30		未就学児	20名	アイドルグループ等の音楽に合わせてダンスを楽しむクラス
Jrダンス	sakiho		16:40~17:40		小学1~3年生	15名	リズムのとり方や動きをはじめ、ヒップホップや洋楽に合わせてかっこよく踊るクラス
Jrダンス	MARI		17:50~18:50		小学4年生~	25名	いろいろな動きを取り入れて、ヒップホップや洋楽に合わせて踊るクラス
JrダンスS	sakiho		19:00~20:00		中学生~	25名	難しい動きも習得し動きの種類を増やし、かっこよく踊るクラス
子どもバレエ①	ソントック	木	15:45~16:45	4歳~	15名	クラシックの音楽に合わせてクラシックバレエの基礎を学ぶクラス	
子どもバレエ②			16:50~17:50	年長、小学1年生	15名	クラシックの音楽に合わせてクラシックバレエを学ぶクラス	
子どもバレエ③			17:55~18:55	小学2~5年生	15名	クラシックの音楽に合わせてクラシックバレエの動きをよりきれいに美しく見せていくクラス	
サルサ	Kaori	土	21:25~22:25	16歳以上	20名	サルサの明るい音楽に合わせて、男性が力強くリードし、女性がしなやかに踊るクラス。	
大人バレエ	青山		12:30~13:30	16歳以上	15名	バレエの基礎など行い、美しい姿勢を作るクラス	
健康エクササイズ			13:40~14:40	16歳以上	20名	身体を引き締めるエクササイズやストレッチを行い、気持ちよく汗をかくクラス	
アクアビクス	落合		水	13:00~14:00	16歳以上	60名	水中ウォーキングや音楽に合わせて身体を楽しく動かすクラス
成人水泳教室 (初級①②/中級①)	スタッフ	20:45~21:45		16歳以上	初級：各10名 中級：15名	初級①：水なれ、クロール/初級②：背泳ぎ、平泳ぎ/中級①：バタフライ、4泳法	
成人水泳教室 (中級②/上級)		金		20:45~21:45	16歳以上	中級：15名 上級：15名	中級②：バタフライ、4泳法/上級：4泳法、泳力向上
リラックスヨガ	水野	火	12:30~13:30	16歳以上	10名	簡単なポーズで呼吸を整えて心身の調和を図るクラス	
背骨コンディショニング	加藤		14:00~15:00	16歳以上	10名	優しい体操で背骨、骨盤の歪みを整え、身体の不調を改善していくクラス	
書道教室①(子ども)	藤掛	日	14:00~15:00	5歳~中学生	15名	基礎からスタートし、一人一人に合わせた指導で、美しい筆文字の習得をしていくクラス	
書道教室②(成人)			15:30~17:00	16歳以上	15名	基礎からスタートし、一人一人に合わせた指導で、美しい筆文字の習得をしていくクラス	