

コース型教室 参加生徒募集のご案内

健康づくりにお勧め！ 大人クラス：ヨガ・体操・武術・フラダンス

担当：菅原 隆彦
English Available



おすすめ

みるみるデトックスヨガ
水曜日 10：15～11：15

人間用医療国家資格を日本で取得、動物用医療国家資格相当を米国現地で取得した、治療のプロによる約30年の研究内容を盛り込んだ集大成。参加初期に頸椎・骨盤・重心の歪みテストを行った結果を基に個別にポーズを指導し歪みを改善・予防する事で各種不定愁訴・柔軟性・基礎筋力・健康の改善を促進する、グループレッスンなのにオーダーメイドの体操教室です。



リラクゼーションヨガ

担当：砂田 京美 月曜日 11：00～12：00



リラクゼーションを目的としたヨガのクラスです。日常の疲れを無理なく、心地よくほぐしていきます。肩こり、腰痛などの慢性症状を軽減・緩和していきます。

シニアの筋トレ&ストレッチ

担当：島田 敦子 水曜日 13：30～14：30



ロコモティブシンドローム（骨・筋肉・関節の運動器のおとろえにより、要介護になったり、危険性が高い状態）の予備軍は、60歳以上で40%！イスを使った筋トレ、ステップ台の昇降、マットを使った体幹トレーニングと年代に合わせた適切で効果的な運動をするクラスです。

太極拳

担当：青木 カヤ 金曜日 12：30～13：30



ゆったりとした動きで、心肺機能に負担をかけずに血流を促し、筋力を高める効果があります。高血圧や冷え性でお悩みの方にもオススメです。24式や、剣を用いた太極拳も行います。基礎から丁寧に指導させていただきます。

フラダンス

担当：上村 みどり 金曜日 11：00～12：00



ハワイの曲（メレ）で楽しく踊る事で、自然と体幹を鍛えたり、下半身の強化が出来ます。そして最も大切な事は笑顔です。笑顔を心がけると、表情筋が自然と鍛えられ、リフトアップ効果にも！初めての方から、本格的に習いたい方まで！楽しく踊りましょう♪

随時申込・体験を受け付けております

料金 開催回数×1,200円（税込） 体験 1回目 1,200円（税込）
2回目 1,700円（税込）

『コース型教室』とは？3ヵ月間を1クールとして行う教室です。毎週決まった曜日・時間に、同じ先生・同じメンバーと一緒にレッスンするので、安心してご参加いただけます。

※ご記入頂いた個人情報は、コース型教室に関する目的のみに使用させていただきます。

※担当インストラクターは、体調やスケジュール等の都合により変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

子育て応援！ 子供クラス・大人も子供も！

ヒップホップダンス

担当：MAMI 木曜日 A 16：30～17：30
B 17：45～18：45



HIP HOPミュージックに合わせ、ストレッチ、アイソレーション、リズムトレーニング、ステップ、簡単な振り付けを個人のレベルに合わせて指導いたします！

キッズ☆チアダンス

担当：古屋 桜 水曜日 16：15～17：15



みんなで踊ることで楽しさや仲間意識の向上を目指します。元気な声と明るい笑顔で楽しく身体を動かしましょう♪

みんなのカンフー（ジュニア～大人まで）

担当：森嶋 みす美 土曜日 15：30～16：30



小学生から大人まで楽しくやってます♪もちろん親子で参加もOK！体の運動性と元気を高め少林寺カンフーの基礎練習から基本的な体の使い方を身につけます。ゆっくり丁寧に指導いたします。カッコいい少林寺の型を習得しませんか？

ジュニア☆チアダンス

担当：古屋 桜 水曜日 A 17：20～18：20
B 18：25～19：25



基本のテクニックを習得することでチアダンスの良さを体感し、興味や関心を高めます。様々な動作を徐々に組み合わせて記憶力の向上や末梢神経への刺激を与え、子供の成長を促します。可愛く！格好良く！楽しくリズムに合わせてみましょう♪

ヨ ガ

コース名	曜日	対象	時間
リラクゼーションヨガ	月	18歳以上	11：00～12：00
みるみるデトックスヨガ	水		10：15～11：15
ヨガ（金・朝）	金		9：50～10：50

調整

コース名	曜日	対象	時間
背骨コンディショニング	月	18歳以上	9：30～10：30
	火		11：15～12：15
	木		13：00～14：00
	金		14：00～15：00
	土		11：00～12：00
	土		14：00～15：00
			15：30～16：30

シニア / 武術

コース名	曜日	対象	時間
シニアの筋トレ&ストレッチ	水	60歳以上	13：30～14：30
太極拳	金	18歳以上	12：30～13：30
フラダンス		18歳以上	11：00～12：00
みんなのカンフー（ジュニアから大人まで）	土	小学生～大人	15：30～16：30

未就学児～中学生まで

コース名	曜日	対象	時間
キッズチアダンス	水	未 児	16：15～17：15
ジュニアチアダンスA		小学生	17：20～18：20
ジュニアチアダンスB			18：25～19：25
HIPHOPダンスA	木	小学生～中学生	16：30～17：30
HIPHOPダンスB			17：45～18：45
みんなのカンフー（ジュニアから大人まで）	土	小学生～大人	15：30～16：30

お気軽にお問い合わせください。 スポーツプラザ梅若 住所：墨田区墨田1-4-4 ☎03-5630-8880

～10・11・12月 コース型教室 授業日程のご案内～



大人クラス ヨガ・体操・武術・フラダンス

リラクゼーションヨガ	10月				11月					12月			
	5日	11日	19日	26日	2日	9日	16日	23日	30日	7日	14日	21日	28日

みるみるデトックスヨガ	10月				11月				12月				
	7日	14日	21日	28日	4日	11日	18日	25日	2日	9日	16日	23日	30日

シニアの筋トレ&ストレッチ	10月				11月				12月				
	7日	14日	21日	28日	4日	11日	18日	25日	2日	9日	16日	23日	30日

ヨガ（金）朝	10月					11月				12月			
	2日	9日	16日	23日	30日	6日	13日	20日	27日	4日	11日	18日	25日

フラダンス	10月					11月				12月			
	2日	9日	16日	23日	30日	6日	13日	20日	27日	4日	11日	18日	25日

太極拳	10月					11月				12月			
	4日	9日	16日	23日	30日	6日	13日	20日	27日	4日	11日	18日	25日

みんなのカンフー	10月					11月				12月			
	3日	10日	17日	24日	31日	7日	14日	21日	28日	5日	12日	19日	26日



こどもクラス



キッズチア	10月				11月				12月			
	7日	14日	21日	28日	4日	11日	18日	25日	2日	9日	16日	23日

ジュニアチアA・B	10月				11月				12月			
	7日	14日	21日	28日	4日	11日	18日	25日	2日	9日	16日	23日

ヒップホップA・B	10月				11月				12月			
	1日	8日	15日	22日	29日	5日	12日	19日	26日	3日	10日	17日

みんなのカンファ	10月				11月				12月			
	3日	10日	17日	24日	31日	7日	14日	21日	28日	5日	12日	19日



調整クラス 背骨コンディショニング



背骨コンディショニング（月）	10月				11月				12月			
	5日	12日	19日	26日	2日	9日	16日	23日	30日	7日	14日	21日

背骨コンディショニング（火） 11:15	10月				11月				12月			
	6日	13日	20日	27日	4日	10日	17日	24日	1日	8日	15日	22日

背骨コンディショニング（火） 13:00	10月				11月				12月			
	6日	13日	20日	27日	4日	10日	17日	24日	1日	8日	15日	22日

背骨コンディショニング（木）	10月				11月				12月			
	1日	8日	15日	22日	29日	5日	12日	19日	26日	3日	10日	17日

背骨コンディショニング（金）	10月				11月				12月			
	2日	9日	16日	23日	30日	6日	13日	20日	27日	4日	11日	18日

背骨コンディショニング（土） 11:00	10月				11月				12月			
	3日	10日	17日	24日	31日	7日	14日	21日	28日	5日	12日	19日

背骨コンディショニング（土） 14:00	10月				11月				12月			
	3日	10日	17日	24日	31日	7日	14日	21日	28日	5日	12日	19日

背骨コンディショニング（土） 15:30	10月				11月				12月			
	3日	10日	17日	24日	31日	7日	14日	21日	28日	5日	12日	19日



ご不明点がございましたら、お気軽にお問合せください。



スポーツフラザ梅若

