

コース型教室 参加生徒募集のご案内

大人気YOGAクラス

デトックスヨガ

担当:菅原 隆彦

曜日:水曜
時間:11:00~12:00



ヨガのポーズでインナーマッスルを使い、さらに深い内臓の奥にも呼吸を入れて普段出しきれない毒素を排出しやすい環境作りをしましょう。

人との距離を広く保てる少人数制の教室です。
安心してご参加ください。
体験のお申し込みはお電話で！！
(日程は別紙をご覧ください)

随時申込・体験を受け付けております。

料金 開催回数 × 1,100円(税込)

体験 1回目 1,100円(税込)

2回目 1,530円(税込)

お申込み、お問い合わせはお気軽に！

※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。

アンチエイジング・健康づくりにお勧め！

背骨コンディショニング(金)

担当:高橋 恵子

曜日:金曜
時間:13:00~14:00



頸椎から尾骨まで背骨を緩め、ほぐし矯正します。筋力トレーニングを行い、支える力を身に付け、歪みのない身体をつくり歪みがあっても辛い身体づくりをしていきます。腰痛・肩こり等でお悩みの方、どなたでも安心して、参加できます！

子育て応援！ 子供クラス

キッズチア☆ダンス

担当:古屋 桜

曜日:水曜
時間:15:15~16:15



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♪

ジュニアチア☆ダンス(水)(金)

担当:古屋 桜

曜日:水曜 曜日:金曜
時間:16:25~17:25 時間:16:30~17:30
17:35~18:35 17:45~18:45



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♪

みるみるよくなる体操

担当:菅原 隆彦

曜日:水曜
時間:9:45~10:45



鍼灸・整体師・フスパインカイロプラテックの理論を元に身体の歪みや不定愁訴を改善していくクラスです。個々に合った体操やポーズを指導させていただきます。

リセットヨガ

担当:高橋 亜希子

曜日:金曜
時間:20:15~21:15



少人数制、安全なスペースで平日の疲れた身体をリセットしてアクティブな週末を過ごしませんか？凝り固まった身体をリセットし、自律神経を整えます。

太極拳

担当:飯島 みほ

曜日:金曜
時間:12:30~13:30



ゆったりとした運動ですが全身を使い運動効果はバッチリ！二十四式や剣(つるぎ)を用いた太極拳です。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るので高血圧や冷え性でお悩みの方におススメです

ヒップホップダンス

担当:MAMI

曜日:木曜
時間:A 16:30~17:30
B 17:45~18:45



HIPHOPミュージックに合わせて、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！

こども運動教室

担当:吉住 江美

曜日:金曜
時間:15:30~16:30



マット運動で身体のコントロールを覚え、ボールや縄などの道具を使い、『走る』『跳ぶ』『投げる』動作を楽しみながら学ぶクラスです。広い体育館でのびのびと運動します♪

「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、安心してご参加頂けます。
※担当の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。

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
みるみるよくなる体操	水		9:45~10:45
デトックスヨガ			11:00~12:00
ヨガ(金・朝)	金		9:50~10:50
リセットヨガ			20:15~21:15

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 13:00~14:00
	木		14:00~15:00
	金		13:00~14:00
	土		11:00~12:00
	土		14:00~15:00 15:45~16:45

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			11:00~12:00
大人のカンフー	土		15:30~16:30

未就学児~中学生まで				
コース名	曜日	対象	時間	
こども運動教室	金	4歳~小学1年生	15:30~16:30	
キッズチアダンス	水	未就学児	15:15~16:15	
ジュニアチアダンス(水) A / B			小学生	A 16:25~17:25 B 17:35~18:35
ジュニアチアダンス(金) A / B				金
HIPHOPダンスA / B	木	小学生~中学生	A 16:30~17:30 B 17:45~18:45	
カンフー(ジュニアから大人まで)	土	小学生~大人	17:00~18:00	

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

～1・2・3月 コース型教室 授業日程のご案内～



ヨガ

リラクゼーションヨガ	1月 10日 24日 31日	2月 14日 21日 28日	3月 7日 14日 21日 28日
みるみるよくなる体操	1月 5日 12日 19日 26日	2月 2日 9日 16日 23日	3月 2日 9日 16日 23日 30日
デトックスヨガ	1月 5日 12日 19日 26日	2月 2日 9日 16日 23日	3月 2日 9日 16日 23日 30日
ヨガ(金)朝	1月 7日 14日 21日 28日	2月 4日 11日 18日 25日	3月 4日 11日 18日 25日
リセットヨガ	1月 7日 14日 21日 28日	2月 4日 11日 18日 25日	3月 4日 11日 18日 25日



調整



背骨コンディショニング(月)	1月 10日 17日 24日 31日	2月 7日 14日 21日 28日	3月 7日 14日 21日 28日
背骨コンディショニング(火)11:15/13:00	1月 4日 11日 18日 25日	2月 1日 8日 15日 22日	3月 1日 8日 15日 22日 29日
背骨コンディショニング(木)	1月 6日 13日 20日 27日	2月 3日 10日 17日 24日	3月 3日 10日 17日 24日 31日
背骨コンディショニング(金)	1月 7日 14日 21日 28日	2月 4日 11日 18日 25日	3月 4日 11日 18日 25日
背骨コンディショニング(土)11:00	1月 8日 15日 22日 29日	2月 5日 12日 19日 26日	3月 5日 12日 19日 26日
背骨コンディショニング(土)14:00/15:45	1月 8日 15日 22日 29日	2月 5日 12日 19日 26日	3月 5日 12日 19日 26日



シニア/武術/フラダンス

シニアの筋トレ&ストレッチ	1月 5日 12日 19日 26日	2月 2日 9日 16日 23日	3月 2日 9日 16日 23日 30日
太極拳	1月 7日 14日 21日 28日	2月 4日 11日 18日 25日	3月 4日 11日 18日 25日
フラダンス	1月 7日 14日 21日 28日	2月 4日 11日 18日 25日	3月 4日 11日 18日 25日
大人のカンファー	1月 8日 15日 22日 29日	2月 5日 12日 19日 26日	3月 5日 12日 19日 26日



こども



キッズチア/ジュニアチア(水)	1月 5日 12日 19日 26日	2月 2日 9日 16日 23日	3月 2日 9日 16日 23日 30日
ヒップホップA・B	1月 6日 13日 20日 27日	2月 3日 10日 17日 24日	3月 10日 17日 24日 31日
こども運動教室	1月 7日 14日 21日 28日	2月 4日 11日 18日 25日	3月 4日 11日 18日 25日
ジュニアチア(金)A・B	1月 7日 14日 21日 28日	2月 4日 11日 18日 25日	3月 4日 11日 18日 25日
カンファー	1月 8日 15日 22日 29日	2月 5日 12日 19日 26日	3月 5日 12日 19日 26日