

コース型教室 参加生徒募集のご案内

人との距離を広く保てる少人数制の教室！安心してご参加ください！

大人気YOGAクラス

デトックスヨガ

担当：菅原 隆彦 水曜日 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。

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 金曜日 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。筋力トレーニングで支える力を身に付け、歪みのない身体づくり、歪みがあっても辛くな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！

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)

『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。

みるみるよくなる体操

担当：菅原 隆彦 水曜日 9:45~10:45



鍼灸・整体師・フルスパインカイロプラクティ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。

太極拳

担当：飯島 みほ 金曜日 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。

キッズチア☆ダンス

担当：古屋 桜 水曜日 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♪

こども運動教室

担当：吉住 江美 金曜日 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♪

ヨガ（金）朝

担当：高橋 亜希子 金曜日 9:50~10:50



ゆったりとしたヨガのポーズで、日常のコリや痛みをやわらげます。自分の身体を知り、回復から改善へ、つなげましょう。

大人のカンフー

担当：森嶋 みす美 土曜日 15:30~16:30



体の運動性と根本的な元気を高め、本場、中国嵩山少林寺の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。少林拳からカンフーの基本の5歩が入った5歩拳から練習します。初めてでも安心！ゆっくり丁寧に指導いたします。

カンフー（ジュニア～大人まで）

担当：森嶋 みす美 土曜日 17:00~18:00



小学生から大人まで楽しくやっています♪体の運動性と元気を高め少林拳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。カンフーのカッコいい動きを体験してみませんか！

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！

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

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)		小学生	16:25~17:25
ジュニアチアダンス(金)	金	小学生	16:30~17:30
HIPHOPダンスA・B	木	小学生~中学生	A16:30~17:30 B17:45~18:45
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

～10・11・12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	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
みるみるよくなる体操	10月	11月	12月
	12日 19日 26日 2日 9日 16日 23日 30日 7日 14日 21日 28日		
デトックスヨガ	10月	11月	12月
	12日 19日 26日 2日 9日 16日 23日 30日 7日 14日 21日 28日		
ヨガ(金)朝	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		



調整



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

シニア/武術/フラダンス

シニアの筋トレ&ストレッチ	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 28日		
太極拳	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		
フラダンス	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		
大人のカンフー	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 24日		



こども



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