

# 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



頰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。

### 子育て応援！ 子供クラス

#### 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：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。

#### 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♪

#### 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。カンフーのカッコいい動きを体験してみませんか！

#### 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、つながしましょう。

#### 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。

#### ジュニア☆チアダンス

担当：古屋 桜 水曜日 A 16:25～17:25  
B 17:40～18:40



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♪

#### 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

| 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<br>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<br>13:00～14:00 |
|             | 木  |       | 14:00～15:00                |
|             | 金  |       | 13:00～14:00                |
|             | 土  |       | 11:00～12:00                |
|             | 土  |       | 14:00～15:00<br>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                           |
|------------------|----|---------|------------------------------|
| 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A       |    | 小学生     | 16:25～17:25                  |
| ジュニアチアダンスB       |    |         | 17:40～18:40                  |
| HIPHOPダンスA・B     | 木  | 小学生～中学生 | A16:30～17:30<br>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                  |

# ～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 |     |     |                |
|            | <del>2日</del> | <del>9日</del> | 16日            | 23日 | 30日           | 6日  | 13日            | 20日 | 27日 | 4日  | 11日 | 18日 | 25日            |
| みるみるよくなる体操 | 10月           |               |                |     |               | 11月 |                |     |     | 12月 |     |     |                |
|            | <del>2日</del> | 11日           | <del>18日</del> | 25日 | <del>2日</del> | 8日  | <del>15日</del> | 22日 | 29日 | 6日  | 13日 | 20日 | 27日            |
| デトックスヨガ    | 10月           |               |                |     |               | 11月 |                |     |     | 12月 |     |     |                |
|            | <del>2日</del> | 11日           | <del>18日</del> | 25日 | <del>2日</del> | 8日  | <del>15日</del> | 22日 | 29日 | 6日  | 13日 | 20日 | 27日            |
| ヨガ(金)朝     | 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 | <del>29日</del> |

## 調整

|                |     |               |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|----------------|-----|---------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 背骨コンディショニング(月) | 10月 |               |     |     |     | 11月 |     |     |     | 12月 |     |     |     |
|                | 2日  | <del>9日</del> | 16日 | 23日 | 30日 | 6日  | 13日 | 20日 | 27日 | 4日  | 11日 | 18日 | 25日 |

|                               |     |     |                |     |     |     |     |                |     |     |     |                |     |
|-------------------------------|-----|-----|----------------|-----|-----|-----|-----|----------------|-----|-----|-----|----------------|-----|
| 背骨コンディショニング(火)<br>11:15/13:00 | 10月 |     |                |     |     | 11月 |     |                |     | 12月 |     |                |     |
|                               | 3日  | 10日 | <del>17日</del> | 24日 | 31日 | 7日  | 14日 | <del>21日</del> | 28日 | 5日  | 12日 | <del>19日</del> | 26日 |

|                |     |     |     |     |     |    |     |                |     |     |     |     |     |
|----------------|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|----------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 背骨コンディショニング(木) | 10月 |     |     |     | 11月 |    |     |                |     | 12月 |     |     |     |
|                | 5日  | 12日 | 19日 | 26日 | 2日  | 9日 | 16日 | <del>23日</del> | 30日 | 7日  | 14日 | 21日 | 28日 |

|                |     |     |     |     |               |     |     |     |     |    |     |     |                |
|----------------|-----|-----|-----|-----|---------------|-----|-----|-----|-----|----|-----|-----|----------------|
| 背骨コンディショニング(金) | 10月 |     |     |     | 11月           |     |     |     | 12月 |    |     |     |                |
|                | 6日  | 13日 | 20日 | 27日 | <del>3日</del> | 10日 | 17日 | 24日 | 1日  | 8日 | 15日 | 22日 | <del>29日</del> |

|                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |    |     |     |                |
|-------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|-----|----------------|
| 背骨コンディショニング(土)<br>11:00 | 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 | <del>30日</del> |

|                               |     |     |     |     |     |     |     |     |     |    |     |     |                |
|-------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|-----|----------------|
| 背骨コンディショニング(土)<br>14:00/15:30 | 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 | <del>30日</del> |

## 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 |     |     |                |
|               | 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            |
| フラダンス         | 10月 |     |     |     | 11月           |     |     |     | 12月 |     |     |     |                |
|               | 6日  | 13日 | 20日 | 27日 | <del>3日</del> | 10日 | 17日 | 24日 | 1日  | 8日  | 15日 | 22日 | <del>29日</del> |
| 太極拳           | 10月 |     |     |     | 11月           |     |     |     | 12月 |     |     |     |                |
|               | 6日  | 13日 | 20日 | 27日 | <del>3日</del> | 10日 | 17日 | 24日 | 1日  | 8日  | 15日 | 22日 | <del>29日</del> |
| 大人のカンフー       | 10月 |     |     |     | 11月           |     |     |     | 12月 |     |     |     |                |
|               |     | 14日 | 21日 | 28日 | 4日            | 11日 | 18日 | 25日 | 2日  | 9日  | 16日 | 23日 | <del>30日</del> |

## こども

|       |     |     |     |     |     |    |     |     |     |     |     |     |     |
|-------|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| キッズチア | 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 |

|           |     |     |     |     |     |    |     |     |     |     |     |     |     |
|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| ジュニアチアA・B | 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 |

|           |     |     |     |     |     |    |     |     |     |     |     |     |     |
|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| ヒップホップA・B | 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 |

|      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |    |     |     |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|-----|
| カンフー | 10月 |     |     |     | 11月 |     |     |     | 12月 |    |     |     |
|      |     | 14日 | 21日 | 28日 | 4日  | 11日 | 18日 | 25日 | 2日  | 9日 | 16日 | 23日 |