

# コース型教室 参加生徒募集のご案内

## 大人気YOGAクラス

### 健康づくりにお勧め！

#### デトックスヨガ

担当：菅原 隆彦  
English Available  
水曜日 11:00~12:00



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の著効のヨガ教室です。

#### 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！

#### みるみるよくなる体操

担当：菅原 隆彦  
English Available  
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頂きます。

#### 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頂きます。

#### 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。

#### 大人のカンフー

担当：森嶋 みすみ 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。

### 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ヶ月間を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頂きます。

※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

## 子育て応援！ 子供クラス

#### キッズ☆チアダンス

担当：古屋 桜 水曜日 15:30~16:30



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 みすみ 土曜日 17:00~18:00



小学生から大人まで楽しくやってます♪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。カンフーのかっこいい動きを体験してみませんか！

#### ジュニア☆チアダンス

担当：古屋 桜 水曜日 A 16:35~17:35  
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

コース名	曜日	対象	時間
リラクゼーションヨガ	月		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		18歳以上	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		9:30~10:30
	火		11:15~12:15
	木		13:00~14:00
	金		14:00~15:00
	土		13:00~14:00
	土		11:00~12:00
	土		14:00~15:00

## 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		12:30~13:30
フラダンス		18歳以上	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	15:30~16:30
ジュニアチアダンスA		小学生	16:35~17:35
ジュニアチアダンスB		小学生	17:40~18:40
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

# ～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				2月				3月			
	5日	12日	19日	26日	2日	9日	16日	23日	2日	9日	16日	23日

みるみるよくなる体操	1月				2月				3月			
	7日	14日	21日	28日	4日	11日	18日	25日	4日	11日	18日	25日

デトックスヨガ	1月				2月				3月			
	7日	14日	21日	28日	4日	11日	18日	25日	4日	11日	18日	25日

ヨガ（金）朝	1月				2月				3月			
	5日	12日	19日	26日	6日	13日	20日	27日	6日	13日	20日	27日



## 調整

背骨コンディショニング（月）	1月				2月				3月			
	5日	12日	19日	26日	2日	9日	16日	23日	2日	9日	16日	23日

背骨コンディショニング（火） 11:15/13:00	1月				2月				3月			
	6日	13日	20日	27日	3日	10日	17日	24日	3日	10日	17日	24日

背骨コンディショニング（木）	1月				2月				3月			
	5日	12日	19日	26日	5日	12日	19日	26日	5日	12日	19日	26日

背骨コンディショニング（金）	1月				2月				3月			
	5日	12日	19日	26日	6日	13日	20日	27日	6日	13日	20日	27日

背骨コンディショニング（土） 11:00	1月				2月				3月			
	5日	12日	19日	26日	7日	14日	21日	28日	7日	14日	21日	28日

背骨コンディショニング（土） 14:00/15:30	1月				2月				3月			
	5日	12日	19日	26日	7日	14日	21日	28日	7日	14日	21日	28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				2月				3月			
	7日	14日	21日	28日	4日	11日	18日	25日	4日	11日	18日	25日

フラダンス	1月				2月				3月			
	5日	12日	19日	26日	6日	13日	20日	27日	6日	13日	20日	27日

太極拳	1月				2月				3月			
	5日	12日	19日	26日	6日	13日	20日	27日	6日	13日	20日	27日

大人のカンフー	1月				2月				3月			
	5日	12日	19日	26日	7日	14日	21日	28日	7日	14日	21日	28日



## こども



キッズチア	1月				2月				3月			
	7日	14日	21日	28日	4日	11日	18日	25日	4日	11日	18日	25日

ジュニアチアA・B	1月				2月				3月		
-----------	----	--	--	--	----	--	--	--	----	--	--

