

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
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。

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いただきます。

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。

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！

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。

大人のカンフー

担当：森嶋 みす美

土曜日 15:30～16:30



体の連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×1,100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

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 みす美

土曜日 17:00～18:00



小学生から大人まで楽しくやります♪体の連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！

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	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 15:30～16:30

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			11:00～12:00
大人のカンフー			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			17:40～18:40
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

～7・8・9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	7月				8月				9月			
	7日	14日	21日	28日	4日	11日	18日	25日	1日	8日	15日	22日 29日
みるみるよくなる体操	7月				8月				9月			
	2日	9日	16日	23日	30日	6日	13日	20日	27日	3日	10日	17日 24日
デトックスヨガ	4月				5月				6月			
	2日	9日	16日	23日	30日	7日	14日	21日	28日	4日	11日	18日 25日
ヨガ(金)朝	7月				8月				9月			
	4日	11日	18日	25日	1日	8日	15日	22日	29日	5日	12日	19日 26日



調整



背骨コンディショニング(月)	7月				8月				9月			
	7日	14日	21日	28日	4日	11日	18日	25日	1日	8日	15日	22日 29日
背骨コンディショニング(火) 11:15/13:00	7月				8月				9月			
	1日	8日	15日	22日	29日	5日	12日	19日	26日	2日	9日	16日 23日 30日
背骨コンディショニング(木)	7月				8月				9月			
	3日	10日	17日	24日	31日	7日	14日	21日	28日	4日	11日	18日 25日
背骨コンディショニング(金)	7月				8月				9月			
	4日	11日	18日	25日	1日	8日	15日	22日	29日	5日	12日	19日 26日
背骨コンディショニング(土) 11:00	7月				8月				9月			
	5日	12日	19日	26日	2日	9日	16日	23日	30日	6日	13日	20日 27日
背骨コンディショニング(土) 14:00/15:30	7月				8月				9月			
	5日	12日	19日	26日	2日	9日	16日	23日	30日	6日	13日	20日 27日



シニア/武術/フラダンス

シニアの筋トレ&ストレッチ	7月				8月				9月			
	2日	9日	16日	23日	30日	6日	13日	20日	27日	3日	10日	17日 24日
フラダンス	7月				8月				9月			
	4日	11日	18日	25日	1日	8日	15日	22日	29日	5日	12日	19日 26日
太極拳	7月				8月				9月			
	4日	11日	18日	25日	1日	8日	15日	22日	29日	5日	12日	19日 26日
大人のカンファー	7月				8月				9月			
	5日	12日	19日	26日	2日	9日	16日	23日	30日	6日	13日	20日 27日



こども



キッズチア	7月				8月				9月			
	2日	9日	16日	23日	30日	6日	13日	20日	27日	3日	10日	17日 24日
ジュニアチアA・B	7月				8月				9月			
	2日	9日	16日	23日	30日	6日	13日	20日	27日	3日	10日	17日 24日
ヒップホップA・B	7月				8月				9月			
	3日	10日	17日	24日	31日	7日	14日	21日	28日	4日	11日	18日 25日
カンファー	7月				8月				9月			
	5日	12日	19日	26日	2日	9日	16日	23日	30日	6日	13日	20日 27日

