

コース型教室 参加生徒募集のご案内

健康づくりにお勧め！ 大人クラス：ヨガ・体操・武術・フラダンス

担当：菅原 隆彦
English Available



おすすめ

みるみるデトックスヨガ

水曜日 10:15~11:15

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。参加初期に頸椎・骨盤・重心の歪みテストを行った結果を基に個別にポーズを指導し歪みを改善・予防する事で各種不定愁訴・柔軟性・基礎筋力・健康の改善を促進する、グループレッスンなのにオーダーメイドの体操教室です。



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。

シニアの筋トレ&ストレッチ

担当：島田 敦子 水曜日 13:30~14:30



ロコモティブシンドローム（骨・筋肉・関節の運動器のおとろえにより、要介護になったり、危険性が高い状態）の予備軍は、60歳以上で40%！イスを使った筋トレ、ステップ台の昇降、マットを使った体幹トレーニングと年代に合わせた適切で効果的な運動をするクラスです。

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。

フラダンス

担当：上村 みどり 金曜日 11:00~12:00



ハワイの曲（メレ）で楽しく踊る事で、自然と体幹を鍛えたり、下半身の強化が出来ます。そして最も大切な事は笑顔です。笑顔が心かげると、表情筋が自然と鍛えられ、リフトアップ効果にも！初めての方から、本格的に習いたい方まで！楽しく踊りましょう♪

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か月間を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・大人も子供も！

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！

キッズ☆チアダンス

担当：古屋 桜 水曜日 16:15~17:15



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

担当：古屋 桜 水曜日 A 17:20~18:20
B 18:25~19:25



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ることで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♪

みんなのカンフー（ジュニア～大人まで）

担当：森嶋 みず美 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。カンフーのカッコイイ動きを体験してみませんか！

| 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 |
| デトックスヨガ | 水 | 18歳以上 | 9:45~10:45 |
| 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 13:00~14:00 |
| | 木 | 18歳以上 | 14:00~15:00 |
| | 金 | | 13:00~14:00 |
| | 土 | | 11:00~12:00 |
| | 土 | | 14:00~15:00 |
| | 土 | | 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 | 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 | | 未就学児 | 16:15~17:15 |
| ジュニアチアダンスA | 水 | 小学生 | 17:20~18:20 |
| ジュニアチアダンスB | | | 18:25~19:25 |
| HIPHOPダンスA | 木 | 小学生～中学生 | 16:30~17:30 |
| HIPHOPダンスB | | | 17:45~18:45 |
| みんなのカンフー (ジュニアから大人まで) | 土 | 小学生～大人 | 17:00~18:00 |

～4・5・6月 コース型教室 授業日程のご案内～



大人クラス ヨガ・体操・武術・フラダンス

| リラクゼーションヨガ | 4月 | | | | 5月 | | | | 6月 | | | | |
|------------|----|-----|-----|--------------|----|-----|-----|-----|----|----|-----|-----|-----|
| | 6日 | 13日 | 20日 | 27日 | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 |
| | | | | X | | | | | | | | | |

| みるみるデトックスヨガ | 4月 | | | | 5月 | | | | 6月 | | | | |
|-------------|----|----|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|
| | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 | 6日 | 13日 | 20日 | 27日 | 3日 | 10日 | 17日 | 24日 |
| | | | | | | | | | | | | | |

| シニアの筋トレ&ストレッチ | 4月 | | | | 5月 | | | | 6月 | | | |
|---------------|----|----|--------------|--------------|-----|----|-----|-----|-----|----|-----|-----|
| | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 | 6日 | 13日 | 20日 | 27日 | 3日 | 10日 | 17日 |
| | | | X | X | | | | | | | | |

| ヨガ(金)朝 | 4月 | | | | 5月 | | | | 6月 | | | |
|--------|----|-----|-----|-----|----|----|-----|-----|-----|----|-----|-----|
| | 3日 | 10日 | 17日 | 24日 | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 | 5日 | 12日 | 19日 |
| | | | | | | | | | | | | |

| フラダンス | 4月 | | | | 5月 | | | | 6月 | | | |
|-------|----|-----|-----|-----|----|--------------|--------------|-----|-----|----|-----|-----|
| | 3日 | 10日 | 17日 | 24日 | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 | 5日 | 12日 | 19日 |
| | | | | | | X | X | | | | | |

| 太極拳 | 4月 | | | | 5月 | | | | 6月 | | | |
|-----|----|-----|-----|-----|----|----|-----|--------------|-----|----|-----|-----|
| | 3日 | 10日 | 17日 | 24日 | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 | 5日 | 12日 | 19日 |
| | | | | | | | | X | | | | |

| みんなのカンファ | 4月 | | | | 5月 | | | | 6月 | | | |
|----------|--------------|-----|-----|-----|--------------|----|-----|-----|-----|----|-----|-----|
| | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 | 6日 | 13日 | 20日 |
| | X | | | | X | | | | | | | |



こどもクラス



| キッズチア | 4月 | | | | 5月 | | | | 6月 | | | | |
|-------|----|----|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|
| | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29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 | 4月 | | | | 5月 | | | | 6月 | | | | |
|-----------|----|----|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|
| | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29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 | 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 |
| | | | | | | | | | | | | | |

| みんなのカンファ | 4月 | | | | 5月 | | | | 6月 | | | |
|----------|--------------|-----|-----|-----|--------------|----|-----|-----|-----|----|-----|-----|
| | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 | 6日 | 13日 | 20日 |
| | X | | | | X | | | | | | | |



調整クラス 背骨コンディショニング



| 背骨コンディショニング(月) | 4月 | | | | 5月 | | | | 6月 | | | | |
|----------------|----|-----|-----|--------------|----|-----|-----|-----|----|----|-----|-----|-----|
| | 6日 | 13日 | 20日 | 27日 | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 |
| | | | | X | | | | | | | | | |

| 背骨コンディショニング(火) 11:15 | 4月 | | | | 5月 | | | | 6月 | | | | |
|-------------------------|----|--------------|--------------|-----|--------------|--------------|-----|-----|----|--------------|--------------|-----|-----|
| | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 |
| | | X | X | | X | X | | | | X | X | | |

| 背骨コンディショニング(火) 13:00 | 4月 | | | | 5月 | | | | 6月 | | | | |
|-------------------------|----|--------------|--------------|-----|--------------|--------------|-----|-----|----|--------------|--------------|-----|-----|
| | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 |
| | | X | X | | X | X | | | | X | X | | |

| 背骨コンディショニング(木) | 4月 | | | | 5月 | | | | 6月 | | | |
|----------------|----|----|-----|--------------|----|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|
| | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 |
| | | | | X | | | | | | | | |

| 背骨コンディショニング(金) | 4月 | | | | 5月 | | | | 6月 | | | |
|----------------|----|-----|-----|-----|----|----|-----|-----|-----|----|-----|-----|
| | 3日 | 10日 | 17日 | 24日 | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 | 5日 | 12日 | 19日 |
| | | | | | | | | | | | | |

| 背骨コンディショニング(土) 11:00 | 4月 | | | | 5月 | | | | 6月 | | | |
|-------------------------|----|-----|-----|--------------|----|----|-----|-----|-----|----|-----|-----|
| | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 | 6日 | 13日 | 20日 |
| | | | | X | | | | | | | | |

| 背骨コンディショニング(土) 14:00 | 4月 | | | | 5月 | | | | 6月 | | | |
|-------------------------|----|--------------|-----|-----|----|----|-----|-----|-----|----|-----|-----|
| | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 | 6日 | 13日 | 20日 |
| | | X | | | | | | | | | | |

| 背骨コンディショニング(土) 15:30 | 4月 | | | | 5月 | | | | 6月 | | | |
|-------------------------|----|--------------|-----|-----|----|----|-----|-----|-----|----|-----|-----|
| | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 | 6日 | 13日 | 20日 |
| | | X | | | | | | | | | | |



ご不明点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。



スポーツフラガ梅若

