4.5.6月 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

曜日:水曜 時間: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。

人との距離を広く保てる少人数制の教室です。 安心してご参加ください。 体験のお申し込みはお電話で!! (日程は裏面をご覧ください)

コースのお申込み 3月1日(月)9:00より 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)

お申込み、お問い合わせはお気軽に!

※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。

アンチエイジング・健康づくりにお勧め!

扫当:菅原 降彦

みるみるよくなる体操

24

時間:9:45~10:45 鍼灸・整体師・フルスパインカイ ロプラクテ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。

リセットヨガ

担当:高橋 亜希子



曜日:金曜

律神経を整えます。

少人数制、安全なスペースで平日 の疲れた身体をリセットしてアク ティブな週末を過ごしませんか? 凝り固まった身体をリセットし、自

背骨コンディショニング(金)

担当:高橋 恵子

曜日:金

時間:13:00~14:00

頚椎から尾骨まで背骨を緩め、ほぐし矯正します。筋カトレーニングを行い、支える力を身に付け、歪みのない身体をつ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!

曜日:金曜

キッズチア☆ダンス

担当:古屋 桜

曜日:水曜 時間: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

子供クラス

担当:吉住 江美

子育て応援!

曜日:金曜 時間: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♪

フラダンス

時間:20:15~21:15



ハワイの風を感じながら楽しく踊りま しょう♪ 初めての方から、本格的に習いたい 方まで、是非一度いらしてください。

時間:11:00~12:00

太極拳

担当:飯島 みほ

曜日:金曜時間: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(つるぎ)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

ヒップホップダンス

担当: MAMI



曜日:木曜 時間:A 16:30~17:30 B 17:45~18:45

HIPHOP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!

「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、安心してご参加頂けます。 ※担当の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。

ョ ガ									
コース名	曜日	対象	時間						
リラクゼーションヨガ	月 水 金		11:00~12:00						
みるみるよくなる体操			9:45~10:45						
デトックスヨガ		18歳 以上	11:00~12:00						
ヨガ(金・朝)			9:50~10:50						
リセットヨガ			20:15~21:15						

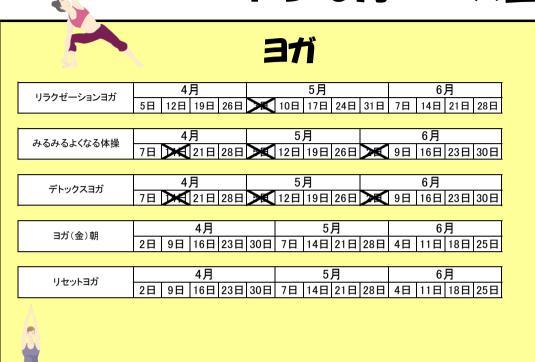
	金 以上 13:00~14:00 土 11:00~12:00						
コース名	曜日	対象	時間				
	月		9:30~10:30				
背骨コンディショニング	火						
	木		14:00~15:00				
	金		13:00~14:00				
	-	11:00~12:00					
	土		14:00~15:00 15:45~16:45				

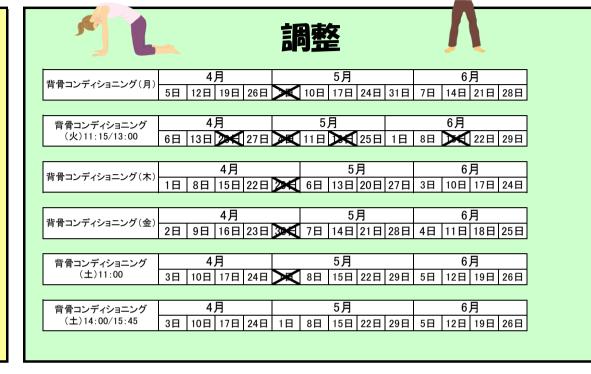
シニア / 武術									
コース名	曜日	対象	時間						
シニアの筋トレ &ストレッチ	水	60歳 以上	13:30~14:30						
太極拳	金		12:30~13:30						
フラダンス	37	18歳 以上	11:00~12:00						
大人のカンフー	土		15:30~16:30						

未就学児~中学生まで									
コース名	曜日	対象	時間						
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(MINI)	7b	未就 学児	15:15~16:15						
ジュニアチアダンス(水) (STAR)/(MERCURY)	水	小学	(S)16:25~17:25 (ME)17:35~18:35						
ジュニアチアダンス(金) (JUPITER)/(MARS)	金	生	(J)16:30~17:30 (MA)17:45~18:45						
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

~4・5・6月 コース型教室 授業日程のご案内~





シニア/武術/フラダンス

シニアの筋トレ&ストレッチ	4月			5月				6月					
フニアの前下レダストレップ	7日	14日	21日	28日	\mathbb{X}	12日	19日	26日	2日	9日	16日	23日	30日
太極拳	4月				5月				6月				
太恒宇	2日	9日	16日	23日	$\not\!$	7日	14日	21日	28日	4日	11日	18日	X
フラダンス	¬=だ、¬ 4月				5月				6月				
2日 91	9日	16日	23日	30日	7日	14日	21日	28日	4日	11日	18日	>€	
大人のカンフー	+ 1 の 1 2 4 月		5月				6月						
人人のカンノー	3日	10日	17日	24日	1日	8日	15日	22日	29日	5日	12日	19日	26日

