

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！！
(日程は別紙をご覧ください)

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)

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いただきます。

アンチエイジング・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

曜日:金曜
時間: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！

子育て応援！ 子供クラス

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♪

ジュニアチア☆ダンス(水)(金)

担当:古屋 桜

曜日:水曜 曜日:金曜
時間:16:25~17:25 時間:16:30~17:30
17:35~18:35 17:45~18:45



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♪

みるみるよくなる体操

担当:菅原 隆彦

曜日:水曜
時間:9:45~10:45



鍼灸・整体師・フ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。

リセットヨガ

担当:高橋 亜希子

曜日:金曜
時間:20:15~21:15



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、自律神経を整えます。

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！

こども運動教室

担当:吉住 江美

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♪

「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。

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
リセットヨガ			20:15~21:15

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 15:45~16:45

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	
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	水	未就学児	15:15~16:15	
ジュニアチアダンス(水) A / B			小学生	A 16:25~17:25 B 17:35~18:35
ジュニアチアダンス(金) A / B				金
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	

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

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



調整



背骨コンディショニング(月)		8月				9月			
		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(火)11:15/13:00		8月				9月			
		3日	10日	17日	24日	31日	7日	14日	21日
背骨コンディショニング(木)		8月				9月			
		5日	12日	19日	26日	2日	9日	16日	23日
背骨コンディショニング(金)		8月			9月				
			6日	13日	20日	27日	3日	10日	17日
背骨コンディショニング(土)11:00		7月	8月			9月			
		31日	7日	14日	21日	28日	4日	11日	18日
背骨コンディショニング(土)14:00/15:45		8月			9月				
			7日	14日	21日	28日	4日	11日	18日

シニア / 武術 / フラダンス

シニアの筋トレ&ストレッチ		8月				9月			
		4日	11日	18日	25日	1日	8日	15日	22日
太極拳		8月				9月			
		6日	13日	20日	27日	3日	10日	17日	24日
フラダンス		8月			9月				
			13日	20日	27日	3日	10日	17日	24日
大人のカンフー		8月			9月				
			7日	14日	21日	28日	4日	11日	18日



こども



キッズチア/ジュニアチア(水)		8月				9月			
			11日	18日	25日	1日	8日	15日	22日
ヒップホップA・B		8月				9月			
		5日	12日	19日	26日	2日	9日	16日	23日
こども運動教室		8月			9月				
					3日	10日	17日	24日	
ジュニアチア(金)A・B		8月		9月					
			27日	3日	10日	17日	24日		
カンフー		8月			9月				
			7日	14日	21日	28日	4日	11日	18日