

# コース型教室 参加生徒募集のご案内

人との距離を広く保てる少人数制の教室！安心してご参加ください！

## 大人気YOGAクラス

### デトックスヨガ

担当：菅原 隆彦 水曜日 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。

### みるみるよくなる体操

担当：菅原 隆彦 水曜日 9:45~10:45



鍼灸・整体師・フリ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。

### ヨガ(金)朝

担当：高橋 亜希子 金曜日 9:50~10:50



ゆったりとしたヨガのポーズで、日常のコリや痛みをやわらげます。自分の身体を知り、回復から改善へ、つなげましょう。

## 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。筋カ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、歪みがあっても辛い身体づくりをします。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×1,100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

### キッズ☆チアダンス

担当：古屋 桜 水曜日 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♪

### 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 16:25~17:25  
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、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♪

### 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！

## 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	水		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 15:45~16:45

## 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
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A		小学生	16:25~17:25
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	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

# ～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			
	6日	<del>13日</del>	20日	27日	3日	10日	17日	<del>24日</del>	3日	10日	17日	24日

みるみるよくなる体操	1月				2月				3月			
	<del>1日</del>	8日	15日	22日	29日	5日	12日	19日	26日	5日	12日	19日

デトックスヨガ	1月				2月				3月			
	<del>1日</del>	8日	15日	22日	29日	5日	12日	19日	26日	5日	12日	19日

ヨガ(金)朝	1月				2月				3月			
	<del>1日</del>	10日	17日	24日	31日	7日	14日	21日	28日	7日	14日	21日



## 調整



背骨コンディショニング(月)	1月				2月				3月			
	6日	<del>13日</del>	20日	27日	3日	10日	17日	<del>24日</del>	3日	10日	17日	24日

背骨コンディショニング(火) 11:15/13:00	1月				2月				3月			
	7日	14日	<del>21日</del>	28日	4日	11日	<del>18日</del>	25日	4日	11日	<del>18日</del>	25日

背骨コンディショニング(木)	1月				2月				3月			
	<del>1日</del>	9日	16日	23日	30日	6日	13日	20日	27日	6日	13日	<del>20日</del>

背骨コンディショニング(金)	1月				2月				3月			
	<del>1日</del>	10日	17日	24日	31日	7日	14日	21日	28日	7日	14日	21日

背骨コンディショニング(土) 11:00	1月				2月				3月			
	<del>1日</del>	11日	18日	25日	1日	8日	15日	22日	1日	8日	15日	22日

背骨コンディショニング(土) 14:00/15:30	1月				2月				3月			
	<del>1日</del>	11日	18日	25日	1日	8日	15日	22日	1日	8日	15日	<del>22日</del>

## 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			
	<del>1日</del>	8日	15日	22日	29日	5日	12日	19日	26日	5日	12日	19日

フラダンス	1月				2月				3月			
	<del>1日</del>	10日	17日	24日	31日	7日	14日	21日	28日	7日	14日	21日

太極拳	1月				2月				3月			
	<del>1日</del>	10日	17日	24日	31日	7日	14日	21日	28日	7日	14日	21日

大人のカンフー	1月				2月				3月			
	<del>1日</del>	11日	18日	25日	1日	8日	15日	22日	1日	8日	15日	22日



## こども



キッズチア	1月				2月				3月			
	<del>1日</del>	<del>8日</del>	<del>15日</del>	22日	29日	5日	12日	19日	26日	5日	12日	19日

ジュニアチアA・B	1月				2月				3月			
	<del>1日</del>	<del>8日</del>	<del>15日</del>	22日	29日	5日	12日	19日	26日	5日	12日	19日

ヒップホップA・B	1月				2月				3月			
	<del>1日</del>	9日	16日	23日	30日	6日	13日	20日	27日	6日	13日	<del>20日</del>

カンフー	1月				2月				3月			
	<del>1日</del>	11日	18日	25日	1日	8日	15日	22日	1日	8日	15日	22日