

1.2.3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。

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。

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 12月1日(火)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！

フラダンス

担当:上村 みどり

曜日:金曜
時間:11:00~12:00



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。

子育て応援！ 子供クラス

キッズチア☆ダンス

担当:今野 歩

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

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♪

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。

ヨ ガ

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(MINI)	水	未就学児	15:15~16:15
ジュニアチアダンス(水)(STAR)/(MERCURY)		小学生	(S)16:25~17:25 (ME)17:35~18:35
ジュニアチアダンス(金)(JUPITER)/(MARS)			(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

～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			
	4日	11日	18日	25日	1日	8日	15日	22日	1日	8日	15日	22日 29日
みるみるよくなる体操	1月				2月				3月			
	6日	13日	20日	27日	6日	10日	17日	24日	3日	10日	17日	24日 31日
デトックスヨガ	1月				2月				3月			
	6日	13日	20日	27日	6日	10日	17日	24日	3日	10日	17日	24日 31日
ヨガ(金)朝	1月				2月				3月			
	4日	8日	15日	22日 29日	5日	12日	19日	26日	5日	12日	19日	26日
リセットヨガ	1月				2月				3月			
	4日	8日	15日	22日 29日	5日	12日	19日	26日	5日	12日	19日	26日



調整



背骨コンディショニング(月)	1月				2月				3月			
	4日	11日	18日	25日	1日	8日	15日	22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	1月				2月				3月			
	5日	12日	19日	26日	2日	9日	16日	23日	2日	9日	16日	23日 30日
背骨コンディショニング(木)	1月				2月				3月			
	7日	14日	21日	28日	4日	11日	18日	25日	4日	11日	18日	25日
背骨コンディショニング(金)	1月				2月				3月			
	4日	8日	15日	22日 29日	5日	12日	19日	26日	5日	12日	19日	26日
背骨コンディショニング(土)11:00	1月				2月				3月			
	4日	9日	16日	23日 30日	6日	13日	20日	27日	6日	13日	20日	27日
背骨コンディショニング(土)14:00/15:45	1月				2月				3月			
	4日	9日	16日	23日 30日	6日	13日	20日	27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	1月				2月				3月			
	6日	13日	20日	27日	3日	10日	17日	24日	3日	10日	17日	24日 31日
太極拳	1月				2月				3月			
	4日	8日	15日	22日 29日	5日	12日	19日	26日	5日	12日	19日	26日
フラダンス	1月				2月				3月			
	4日	8日	15日	22日	29日	5日	12日	19日	26日	5日	12日	19日 26日
大人のカンフー	1月				2月				3月			
	4日	9日	16日	23日 30日	6日	13日	20日	27日	6日	13日	20日	27日



こども



キッズチア/ジュニアチア(水)	1月				2月				3月			
	6日	13日	20日	27日	3日	10日	17日	24日	3日	10日	17日	24日 31日
ヒップホップA・B	1月				2月				3月			
	7日	14日	21日	28日	4日	11日	18日	25日	4日	11日	18日	25日
こども運動教室	1月				2月				3月			
	4日	8日	15日	22日 29日	5日	12日	19日	26日	5日	12日	19日	26日
ジュニアチア(金)A・B	1月				2月				3月			
	4日	8日	15日	22日 29日	5日	12日	19日	26日	5日	12日	19日	26日
カンフー	1月				2月				3月			
	4日	9日	16日	23日 30日	6日	13日	20日	27日	6日	13日	20日	27日