



～ 教室のご案内 ～

☆教室1回体験実施中☆

※定員のクラスを除く。1,320円(税込)

クラス	対象	レッスン内容	料金
ベビー スイミング	6か月～3歳 保護者	水の抵抗を利用した運動で 基本的な発育・発達をサポートします。	8回授業 (2か月) 9,000円(税込) 
リトル スイミング	2歳～4歳	コナミスポーツクラブの進級システムに 準じた指導を行います。 2か月に1回、授業の中で進級テストを 実施し、お子様の進捗度合を「ほめる形」で 評価し、お子様の意欲が高まり、 積極的な姿勢で取り組めるよう指導します。 ※5級までのクラスとなります。	
Bクラス	3歳半～小学2年生		
Cクラス	3歳半～小学生		
Dクラス	5歳～中学生 17級(土:13級)以上		
D+クラス	4級～ベストスイマー		

教室名	対象	レッスン内容	料金
アクアウォーキング	16歳以上	水の浮力・抵抗を利用して水中歩行運動を行います。 膝・腰に負担をかけないで歩行運動を行い、 筋力UP運動不足解消になります。	8回授業 (2か月) 6,600円(税込)
アクアビクス	16歳以上	水の浮力・抵抗を利用して有酸素運動 を行い、膝・腰に負担をかけないで 脂肪燃焼・筋力UPを行います。	
かんたんアクア	16歳以上	初心者向けのアクアビクス入門クラスです。 膝・腰に負担をかけずに有酸素運動を行います。	
大人水泳教室 初級 中級	16歳以上	初級クラスは、水に浮く事から始め、クロール 背泳の習得を目指します。 中級クラスは平泳ぎ・バタフライの習得を目指します。 クロール・背泳ぎの習得済みが前提となります。	

教室名	対象	レッスン内容	料金
※Jr.ダンス教室 入門	4歳～ 小学4年生	HIPHOPの基本を中心に色々なステップコンビネーションを覚え音楽に合わせて踊ります。	8回授業 (2か月) 9,000円(税込) 
子どもバレエ教室	年長～ 小学6年生	小学生を対象にバレエを通して基礎体力 向上を目指すクラスです。	
子どもチアダンス教室	4歳～ 中学3年生	チアダンスを通して基礎体力 向上を目指すクラスです。	
空手教室	4歳～ 大人	基本稽古を中心とし、技術のみならず、礼儀も 指導します。皆様の目的・年齢・体力・性別且つ 成長過程に応じ生涯武道としてムリのない キメ細やかな指導を心がけていきます。	

※ Jr.ダンスお申込みの際は、入門クラスでの1回体験が必要となります。

2023.9

教室名	対象	レッスン内容	料金
肩こり腰痛ケア体操	16歳以上	筋力トレーニングとストレッチで 筋肉の強化と柔軟性を向上させ、 肩こり・腰痛を緩和していきます。	8回授業(2か月) 6,600円(税込)
ヨガ教室	16歳以上	ゆったりとポーズをとりながらココロとカラダを ほぐします。運動不足解消、 リラクゼーションに効果的です。	
はじめての ピラティス教室	16歳以上	胸をしっかり膨らませて深い呼吸をしながら コア(身体の中心)を鍛えます。日常生活で 歪んだ体のバランスを整えてしなやかな ボディラインを作りましょう!	8回授業 (2か月) 9,000円(税込) 
ストレッチヨガ	16歳以上	筋膜を柔らかくすることで、筋力の回復を はかり、より楽な、自由な身体を手に入れる ことを目標とします。姿勢改善や肩こり、 腰痛などに効果的なプログラムです。	
はじめてのJAZZダンス	16歳以上	身体をゆっくり目覚めさせながら、ヨガやバレエの動き も取り入れ、踊るための体づくりを丁寧にしていきます。 色々な曲にあわせてカッコよく、時には美しく、振付 を楽しみながら踊ります。	
ひきしめヨガ	16歳以上	ヨガベルトを使用して、筋膜を柔らかくすることで、 筋力の回復をはかり、日常生活で歪んだ体を 整えていきます。	
衰えない体づくり体操	16歳以上	マットの上でからだの凝りをほぐし たり筋肉を脱力させ自然治癒力を 活発にし、体の不調を取り除く リラクゼーションプログラムです。	
楽トレ	16歳以上	リンパと血の巡りを良くし、深い呼吸で代謝を高め、 体軸を整え全身の歪みをリセットします。 身体コンディショニング、老廃物の排出を促します。	
ズンバ教室	16歳以上	ラテンの音楽(サルサ・フラメンコ) などにあわせて踊るダンス フィットネスプログラムです。	
ダンスエアロ	16歳以上	エアロビクスにダンスの動きを取り入れた、 楽しい有酸素運動です。マットでの トレーニングやストレッチも行い、 楽しみながら脂肪燃焼効果を得ます。	
アロマでメディカルヨガ	16歳以上	身体に必要な不可欠な動きや呼吸法を、無理なく 安全に行っていきます。血液循環を促し、肩こり 腰痛の緩和、体の不調改善が期待できます。	
ボディバランス	16歳以上	ヨガ・太極拳・ピラティスをベースに、ストレッチング、 トレーニングを組み合わせ、音楽にのせて行う エクササイズです。ストレスを和らげ、身体機能、 柔軟性、バランス力の向上を目指します。	
ボディバランス30 (都度参加教室)	16歳以上	ヨガ・太極拳・ピラティスをベースに、ストレッチング、 トレーニングを組み合わせ、音楽にのせて行う エクササイズです。ストレスを和らげ、身体機能、 柔軟性、バランス力の向上を目指します。	1回 650円(税込)

教室名	対象	レッスン内容	料金
マシントレーニング教室	16歳以上	マシントレーニングが初めての方でも安心! インストラクターが丁寧にサポートします☆ 楽しく簡単にシェイプアップしましょう!	8回授業(2か月) 6,600円(税込)
卓球教室	16歳以上	基礎から卓球を学べるので 初心者の方も安心! レベルに合わせて指導いたします。	8回授業(2か月) 6,600円(税込)