

～ 教室のご案内～

| | クラス | 対象 | レッスン内容 | 料金 |
|--------------------|------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 子ども水泳教室 | ベビースイミング | 6ヵ月～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ヵ月) 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ヵ月に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。 | 8回授業 (2ヵ月) 10,000円(税込) |
| | 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 | 4級に合格された方のクラスとなります。 |  | |

| | 教室名 | 対象 | レッスン内容 | 料金 |
|---------|-----------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 大人プール教室 | 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ヵ月) 7,700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。 | 8回授業 (2ヵ月) 10,000円(税込) |
| | 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。 | 8回授業 (2ヵ月) 10,000円(税込) |
| | 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 |
|---------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 子ども向け教室 | キッズダンス | 年少～年長 | 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ヵ月) 10,000円(税込) |
| | ※Jr.ダンス教室 入門 | 4歳～小学4年生 | | |
| | 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。 | |
| | 子ども体操教室 | 4歳～中学生 | マット運動、跳び箱、鉄棒など運動能力向上に適した教室です。学校体育に準ずるカリキュラムです。 | |
| | 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。



☆教室1回体験実施中☆

※定員のクラスを除く。1,500円(税込)

2025.7

| | 教室名 | 対象 | レッスン内容 | 料金 |
|-----------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 大人スタジオ教室 | 肩こり腰痛ケア体操 | 16歳以上 | 筋カ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ヵ月) 7,700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。 | 8回授業 (2ヵ月) 10,000円(税込) |
| | 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! | |
| | 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。 | |
| 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 750円(税込) | |



| | 教室名 | 対象 | レッスン内容 | 料金 |
|------|-------------|-------|-------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 体育室他 | 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ヵ月) 7,700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ヵ月) 7,700円(税込) |