

4.5.6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。

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 3月1日(月)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: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♪

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♪

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！

「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 | 水 | | 11:00~12:00 |
| ヨガ(金・朝) | 金 | | 9:50~10:50 |
| リセットヨガ | 金 | | 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 | 金 | | 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) | 金 | 小学生 | (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

緊急事態宣言でレッスン休講の為、日程変更になってます

～4・5・6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 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 |
| | 5日 12日 19日 26日 3日 10日 17日 24日 31日 | 7日 14日 21日 28日 | 5日 12日 19日 26日 | 2日 9日 16日 23日 30日 | 6日 |
| みるみるよくなる体操 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | |
| | 7日 14日 21日 28日 5日 12日 19日 26日 3日 10日 17日 24日 31日 | 9日 16日 23日 30日 | 7日 14日 21日 28日 | | |
| デトックスヨガ | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | |
| | 7日 14日 21日 28日 5日 12日 19日 26日 3日 10日 17日 24日 31日 | 9日 16日 23日 30日 | 7日 14日 21日 28日 | | |
| ヨガ(金)朝 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 |
| | 2日 9日 16日 23日 30日 7日 14日 21日 28日 | 4日 11日 18日 25日 | 2日 9日 16日 23日 30日 6日 | | |



調整



| | | | | | |
|---------------------------|--|----------------|---|--------------------------------------|----|
| 背骨コンディショニング(月) | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 |
| | 5日 12日 19日 26日 3日 10日 17日 24日 31日 | 7日 14日 21日 28日 | 5日 12日 19日 26日 | 2日 9日 16日 23日 30日 | 6日 |
| 背骨コンディショニング(火)11:15/13:00 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | |
| | 6日 13日 20日 27日 4日 11日 18日 25日 1日 8日 15日 22日 29日 | 3日 10日 17日 24日 | 1日 8日 15日 22日 29日 | 6日 13日 20日 27日 | |
| 背骨コンディショニング(木) | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | |
| | 1日 8日 15日 22日 29日 6日 13日 20日 27日 | 3日 10日 17日 24日 | 1日 8日 15日 22日 29日 | | |
| 背骨コンディショニング(金) | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | |
| | 2日 9日 16日 23日 30日 7日 14日 21日 28日 | 4日 11日 18日 25日 | 2日 9日 16日 23日 30日 6日 | | |
| 背骨コンディショニング(土)11:00 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | |
| | 3日 10日 17日 24日 31日 8日 15日 22日 29日 | 5日 12日 19日 26日 | 3日 10日 17日 24日 | | |
| 背骨コンディショニング(土)14:00/15:45 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | |
| | 3日 10日 17日 24日 31日 8日 15日 22日 29日 | 5日 12日 19日 26日 | 3日 10日 17日 24日 | 31日 | |

シニア/武術/フラダンス

| | | | | | |
|---------------|--|--|---|-----|----|
| シニアの筋トレ&ストレッチ | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | |
| | 7日 14日 21日 28日 5日 12日 19日 26日 | 2日 9日 16日 23日 30日 | 7日 14日 21日 28日 | | |
| 太極拳 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | |
| | 2日 9日 16日 23日 30日 7日 14日 21日 28日 | 4日 11日 18日 25日 1日 8日 15日 22日 29日 | 2日 9日 16日 23日 30日 6日 | | |
| フラダンス | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 |
| | 2日 9日 16日 23日 30日 7日 14日 21日 28日 | 4日 11日 18日 25日 1日 8日 15日 22日 29日 | 2日 9日 16日 23日 30日 6日 | | |
| 大人のカンフー | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | |
| | 3日 10日 17日 24日 31日 8日 15日 22日 29日 | 5日 12日 19日 26日 | 3日 10日 17日 24日 | 31日 | |



こども



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