

10.11.12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。

ヨガ金曜・夜

担当:高橋 亜希子

曜日:金曜
時間:20:15~21:15



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。回復から改善へつなげましょう。

初めての方も安心して受講できます！
まずは1日体験から♪
好評受付中！
まずはお電話下さい！

※途中からのお申込みは残り回数×1,100円となります。

9月1日(火)9:00~お申込みスタート
お申込み方法

- ・スポーツプラザ梅若2階受付に直接お越し頂いてのお手続きとなります。
- ・お電話での「予約」もできます。予約の場合3日以内にご入金願います。

1日体験 受講料1回1,100円(税込)

- ・定員に達していないクラスは授業内体験を随時募集しております。
- ※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。

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(木)

担当:上村 恵美

曜日:木曜
時間:14:00~15:00



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♪

カンフー(ジュニアから大人のカンフー)

担当:森嶋 みす美

曜日:土曜
時間:17:00~18:00



初めての方も無理なく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。運動が苦手な方も大歓迎！ゆっくり丁寧に練習します。格好良いカンフーの動きを体験してみませんか？

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ヵ月間に、9回~13回を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
ヨガ(金・夜)	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)		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

～10・11・12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	10月	11月	12月
	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
みるみるよくなる体操	10月	11月	12月
	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
デトックスヨガ	10月	11月	12月
	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
ヨガ(金)朝	10月	11月	12月
	2日 9日 16日 23日 30日	6日 13日 20日 27日	4日 11日 18日 25日
ヨガ(金)夜	10月	11月	12月
	2日 9日 16日 23日 30日	6日 13日 20日 27日	4日 11日 18日 25日



調整



背骨コンディショニング(月)	10月	11月	12月
	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
背骨コンディショニング(火)	10月	11月	12月
	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(木)	10月	11月	12月
	1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
背骨コンディショニング(金)	10月	11月	12月
	2日 9日 16日 23日 30日	6日 13日 20日 27日	4日 11日 18日 25日
背骨コンディショニング(土)11:00	10月	11月	12月
	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
背骨コンディショニング(土)14:00	10月	11月	12月
	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



シニア/武術/フラダンス

シニアの筋トレ&ストレッチ	10月	11月	12月
	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
太極拳	10月	11月	12月
	2日 9日 16日 23日 30日	6日 13日 20日 27日	4日 11日 18日 25日
フラダンス	10月	11月	12月
	2日 9日 16日 23日 30日	6日 13日 20日 27日	4日 11日 18日 25日
大人のカンフー	10月	11月	12月
	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



子ども



キッズチア/ジュニアチア(水)	10月	11月	12月
	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
ヒップホップA・B	10月	11月	12月
	1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
子ども運動教室	10月	11月	12月
	2日 9日 16日 23日 30日	6日 13日 20日 27日	4日 11日 18日 25日
ジュニアチア(金)A・B	10月	11月	12月
	2日 9日 16日 23日 30日	6日 13日 20日 27日	4日 11日 18日 25日
カンフー	10月	11月	12月
	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