

# ■ 28年12月・29年1月有料スクール開催日程 ■

平成28年10月27日時点

スクール名	担当	曜日	時間	場所	平成28年12月開催日					料金	平成29年1月開催日					料金	空き定員数	
コアトレーニング いきいき健康体操	土井	月	14:50~15:50	スタジオ/多目的室		5		19	26	¥3,240			9	16	23	30	¥4,320	13名
Jrダンス	MARI		17:30~18:30	スタジオ/多目的室		5		19	26	¥3,240			9	16	23	30	¥4,320	11名
親子リズム	成海	火	9:50~10:50	スタジオ/多目的室		6	13	20		¥3,240				17	24	31	¥3,240	8組
ベビーとママの 産後シェイプ	成海		11:00~12:00	スタジオ/多目的室		6	13	20		¥3,240				17	24	31	¥3,240	8組
ピラティス	田崎		12:10~13:10	スタジオ/多目的室		6	13	20	27	¥4,320				17	24	31	¥3,240	8名
太極拳	奥野		14:35~15:35	スタジオ/多目的室		6	13	20	27	¥4,320				17	24	31	¥3,240	7名
キッズダンス	MARI		15:45~16:30	スタジオ/多目的室		6	13	20	27	¥3,000				17	24	31	¥2,250	2名
Jrダンス(チームサキホ)	sakiho		16:40~17:40	スタジオ/多目的室		6	13	20		¥3,240				17	24	31	¥3,240	10名
Jrダンス(チームマリ)	MARI		17:50~18:50	スタジオ/多目的室		6	13	20	27	¥4,320				17	24	31	¥3,240	0名
JrダンスS	sakiho		19:00~20:00	スタジオ/多目的室		6	13	20		¥3,240				17	24	31	¥3,240	22名
ヨガ	水野		木	13:00~14:00	スタジオ/多目的室	1	8	15	22		¥4,320			12	19	26		¥3,240
子どもバレエ①	ソントック	15:45~16:45		スタジオ/多目的室	1	8	15	22		¥4,320			12	19	26		¥3,240	8名
子どもバレエ②	ソントック	16:50~17:50		スタジオ/多目的室	1	8	15	22		¥4,320			12	19	26		¥3,240	1名
子どもバレエ③	ソントック	17:55~18:55		スタジオ/多目的室	1	8	15	22		¥4,320			12	19	26		¥3,240	2名
HIPHOP	土屋	20:00~21:00		スタジオ/多目的室	1	8	15	22		¥4,320	5		12	19	26		¥4,320	17名
大人バレエ	青山	土	12:30~13:30	スタジオ/多目的室	3	10	17	24		¥4,320			7	14	21	28	¥4,320	0名
健康エクササイズ	青山		13:40~14:40	スタジオ/多目的室	3	10	17	24		¥4,320			7	14	21	28	¥4,320	15名
アクアビクス	スタッフ	水	13:00~14:00	プール		7	14	21	28	¥1,240 ※別途施設使用 料がかかります				11	18	25	¥930 ※別途施設使用 料がかかります	20名
成人水泳教室 (初級/中級)	スタッフ		20:45~21:45	プール		7	14	21	28	¥3,000				11	18	25	¥2,250	0名

**随時ご見学いただけます。**

**体験も可能！少しでも興味がある方は是非！！(体験には料金がかかります)**

**日程、担当は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。**

# スクール内容

H28年10月～

スクール名	担当	曜日	時間	場所	対象者	定員	内容
コアトレーニング いきいき健康体操	土井	月	14:50～15:50	スタジオ/多目的室	16歳以上	15名	バランスボールやチューブの用具を使って体幹を中心にトレーニングするクラス
Jrダンス	MARI		17:30～18:30	スタジオ/多目的室	小学1～6年生	20名	HIPHOPや洋楽に合わせてカッコよく踊るクラス
親子リズム	成海	火	9:50～10:50	スタジオ/多目的室	歩行可能な未就園児とママ	15組	お子様はリズム感や運動週間を身につけ、ママは運動不足を解消するクラス
ベビーとママの 産後シェイプ	成海		11:00～12:00	スタジオ/多目的室	首が据わった赤ちゃん和妈妈	15組	ベビーマッサージでスキンシップをはかりママは骨盤で産後シェイプするクラス
ピラティス	田崎		12:10～13:10	スタジオ/多目的室	16歳以上	20名	身体の軸を整えて美しいボディバランスを目指すクラス
太極拳	奥野		14:35～15:35	スタジオ/多目的室	16歳以上	15名	ゆったりとした無理のない動きで身体機能向上と健康維持を図るクラス
キッズダンス	MARI		15:45～16:30	スタジオ/多目的室	未就学児	15名	アイドルグループ等の音楽に合わせてダンスを楽しむクラス
Jrダンス	sakiho		16:40～17:40	スタジオ/多目的室	小学1～3年生	15名	HIPHOPや洋楽に合わせてカッコよく踊るクラス
Jrダンス	MARI		17:50～18:50	スタジオ/多目的室	小学4年生～	25名	HIPHOPや洋楽に合わせてカッコよく踊るクラス
JrダンスS	sakiho		19:00～20:00	スタジオ/多目的室	中学生～	25名	HIPHOPや洋楽に合わせてカッコよく踊るクラス
ヨガ	水野		13:00～14:00	スタジオ/多目的室	16歳以上	20名	ポーズ・呼吸・リラクゼーションの三位一体で心身の調和を図るクラス
子どもバレエ①	ソントック	木	15:45～16:45	スタジオ/多目的室	幼稚園児	15名	クラシックの音楽に合わせてクラシックバレエの基礎を学ぶクラス
子どもバレエ②	ソントック		16:50～17:50	スタジオ/多目的室	年長、小学1年生	15名	クラシックの音楽に合わせてクラシックバレエの基礎を学ぶクラス
子どもバレエ③	ソントック		17:55～18:55	スタジオ/多目的室	小学2～5年生	15名	クラシックの音楽に合わせてクラシックバレエの基礎を学ぶクラス
HIPHOP	土屋		20:00～21:00	スタジオ/多目的室	16歳以上	20名	HIPHOPの音楽に合わせて楽しく踊るクラス
大人バレエ	青山		12:30～13:30	スタジオ/多目的室	16歳以上	15名	バレエの基礎など行い、美しい姿勢を作るクラス
健康エクササイズ	青山	土	13:40～14:40	スタジオ/多目的室	16歳以上 <b>NEW</b>	20名	身体を引き締めるエクササイズやストレッチを行い、気持ちよく汗をかくクラス
アクアピクス	スタッフ		水	13:00～14:00	プール	16歳以上	60名
成人水泳教室 (初級/中級)	スタッフ	20:45～21:45		プール	16歳以上	各10名	水泳を始めたい方から4泳法を習得したい方までレベルに合わせた指導をするクラス