

# スクール内容

H30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<br>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         | 25名  | バランスボール等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 |           | 小学1～6年生       | 20名  | いろんな年齢の子ども達とコミュニケーションを取りながら楽しくかっこよくダンスを学ぶクラス |
| ママとちびっ子体操             | 成海     | 火           | 9:50～10:50  |           | 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習慣を身につけ、ママは運動不足を解消するクラス           |
| ベビーとママの<br>産後シェイプ     |        |             | 11:00～12:00 |           | 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ながら、ママは産後のシェイプアップをするクラス   |
| 筋力コンディショニング<br>&ストレッチ | 岡野     | 12:15～13:15 | 16歳以上       |           | 20名           | 日常生活で使う筋力をつけるための体幹トレーニングと怪我防止のためのストレッチをするクラス |  |
| 太極拳                   | 奥野     | 14:35～15:35 | 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 | 未就学児        |           | 20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 | 小学1～3年生     |           | 15名           | リズムのとり方や動きをはじめ、ヒップホップや洋楽に合わせてかっこよく踊るクラス      |  |
| Jrダンス                 | MARI   | 17:50～18:50 | 小学4年生～      |           | 25名           | いろいろな動きを取り入れて、ヒップホップや洋楽に合わせて踊るクラス            |  |
| JrダンスS                | sakiho | 19:00～20:00 | 中学生～        |           | 25名           | 難しい動きも習得し動きの種類を増やし、かっこよく踊るクラス                |  |
| リラックスヨガ               | 水野     | 木           | 13:00～14:00 |           | 16歳以上         | 20名  | 簡単なポーズで呼吸を整えて心身の調和を図るクラス                     |
| 子どもバレエ①               | ソントック  |             | 15:45～16:45 |           | 4歳～           | 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               |        |             | 16:50～17:50 |           | 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を学ぶクラス                  |
| 子どもバレエ③               |        |             | 17:55～18:55 |           | 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動きをよりきれいに美しく見せていくクラス   |
| 大人バレエ                 | 青山     | 土           | 12:30～13:30 | 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              |        |             | 13:40～14:40 | 16歳以上     | 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                | 落合     | 水           | 13:00～14:00 | プール       | 16歳以上         | 60名  | 水中ウォーキングや音楽に合わせて身体を楽しく動かすクラス                 |
| 成人水泳教室<br>(初級①②/中級①)  | スタッフ   |             | 20:45～21:45 |           | 16歳以上         | 初級：各8名<br>中級：15名                             | 初級①：水なれ、クロール/初級②：背泳ぎ、平泳ぎ/中級①：バタフライ、4泳法       |
| 成人水泳教室<br>(中級②/上級)    |        |             | 金           |           | 20:45～21:45   | 16歳以上  | 中級：15名<br>上級：15名                             |
| 背骨コンディショニング           | 加藤     | 火           | 14:00～15:00 | 会議室       | 16歳以上         | 10名  | 優しい体操で背骨、骨盤の歪みを整え、身体の不調を改善していくクラス            |
| 書道教室①(子ども)            | 藤掛     | 日           | 14:00～15:00 |           | 5歳～中学生        | 15名  | 基礎からスタートし、一人一人に合わせた指導で、美しい筆文字の習得をしていくクラス     |
| 書道教室②(成人)             |        |             | 15:30～17:00 |           | 16歳以上         | 15名  | 基礎からスタートし、一人一人に合わせた指導で、美しい筆文字の習得をしていくクラス     |