

秋の定期教室

スポーツ教室

火	バドミントン	9：00～10：45 参加料：11,600円(シャトル代含む) 対象：16歳以上 定員：33名 ≪全10回≫ 10月3,10,17,24,31日 11月7,14,21,28日 12月5日 バドミントンの楽しさを味わい、仲間づくりもできます！初心者も大歓迎♪
	フラダンス 初級	11：00～11：50 参加料：7,700円 対象：16歳以上 定員：40名 ≪全11回≫ 10月3,10,17,24,31日 11月7,14,21,28日 12月5,12日 フラダンスの基本を学び、心身のリラックスと体力・美容の向上を目指します！
	卓球(火)	13：00～14：45 参加料：10,340円(ボール代含む) 対象：16歳以上 定員：42名 ≪全11回≫ 10月3,10,17,24,31日 11月7,14,21,28日 12月5,12日 基礎技術の習得と応用技術のレベルアップを図ります！初心者も大歓迎♪
水	K-POP 完コピマスター	12：00～12：50 参加料：6,600円 対象：16歳以上 定員：20名 ≪全11回≫ 10月4,11,18,25日 11月1,8,15,22,29日 12月6,13日 今人気のK-POPダンスを1曲通して踊れるようにレッスンします。
	卓球(金)	9：00～10：45 参加料：9,400円(ボール代含む) 対象：16歳以上 定員：42名 ≪全10回≫ 10月6,13,20,27日 11月10,17,24日 12月1,8,15日 基礎技術の習得と応用技術のレベルアップを図ります！初心者も大歓迎♪
金	ベリーダンス	10：00～10：50 参加料：7,000円 対象：16歳以上 定員：12名 ≪全10回≫ 10月6,13,20,27日 11月10,17,24日 12月1,8,15日 お腹周りを動かして踊ることウエスト、ヒップの引き締め効果抜群♪
	フラメンコ	11：00～11：50 参加料：7,000円 対象：16歳以上 定員：15名 ≪全10回≫ 10月6,13,20,27日 11月10,17,24日 12月1,8,15日 独特のリズムに合わせて、スペインの情熱的なダンスを踊りましょう♪
	フラダンス 中級	11：00～11：50 参加料：7,000円 対象：16歳以上 定員：30名 ≪全10回≫ 10月6,13,20,27日 11月10,17,24日 12月1,8,15日 初級からステップアップした中級者向けのコースです！
	太極拳	12：00～13：15 参加料：6,500円 対象：16歳以上 定員：40名 ≪全10回≫ 10月6,13,20,27日 11月10,17,24日 12月1,8,15日 健康づくりに役立つ、誰もが気軽に楽しめる基本をマスターしましょう！
	ダンス スポーツ	13：30～14：45 参加料：7,500円 対象：16歳以上 定員：20名 ≪全10回≫ 10月6,13,20,27日 11月10,17,24日 12月1,8,15日 社交ダンスを踊りながら仲間づくりと健康・体力の維持、増進を図りましょう！

文化教室

月	韓国語を話そう	10：00～11：00 参加料：6,400円 対象：16歳以上 定員：12名 ≪全8回≫ 10月2,23,30日 11月6,13日 12月4,11,25日 文章を実際に声に出し会話ができるようになります！
火	健康 マージャン	9：00～10：45 参加料：6,400円 対象：16歳以上 定員：28名 ≪全8回≫ 10月3,10,17,24,31日 11月7,14,21日 ※12月は実施なし 点のつけ方や役などを解説しながら、実践もしていきます！初心者も大歓迎！
水	達筆への道(硬筆)	9：30～11：00 参加料：3,500円 対象：16歳以上 定員：15名 ≪全5回≫ 10月11,25日 11月1,15日 12月6日 美しく正しい字を書けるようになってみませんか？仲間づくりにも♪
	絵手紙	11：30～13：00 参加料：3,500円 対象：16歳以上 定員：15名 ≪全5回≫ 10月11,25日 11月1,15日 12月6日 はじめての方向けの教室。絵や字、言葉を添えた季節の便りを楽しく作ります。

健康づくり教室

火	転倒骨折予防	10：00～10：50 参加料：5,500円 対象：60歳以上 定員：30名 ≪全11回≫ 10月3,10,17,24,31日 11月7,14,21,28日 12月5,12日 つまづかない、転ばない、元気に歩けるカラダづくりを目指しましょう！
水	キラッと はつらつ健康	9：30～10：45 参加料：6,600円 対象：55歳以上 定員：50名 ≪全11回≫ 10月4,11,18,25日 11月1,8,15,22,29日 12月6,13日 リズム体操やストレッチ、軽スポーツ(ソフトバレー、卓球など)を行います♪
	ニコニコ 機能体操	13：30～14：30 参加料：3,200円 対象：16歳以上 定員：10名 ≪全8回≫ 10月4,11,18,25日 11月1,8,15,22日 身体障がいのある方対象に体操や軽スポーツ、レクリエーションを行います♪ (介護を必要とせず、来館できる方対象)
	NEW ココカラ 元気クラブ	13：10～14：00 参加料：7,700円 対象：55歳以上 定員：10名 ≪全11回≫ 10月4,11,18,25日 11月1,8,15,22,29日 12月6,13日 運動初心者向け教室。体力測定を行う、成果が“みえる”フレイル予防教室です！
木	いつまでも健康(木)	9：15～10：30 参加料：5,500円 対象：60歳以上 定員：18名 ≪全10回≫ 10月5,12,19,26日 11月2,9,16,30日 12月7,14日 筋力トレーニングやストレッチなど運動を通して、元気な脳とカラダづくりを目指します！
金	いつまでも健康(金) ①・②	①9：00～9：50 参加料：各5,000円 ②10：00～10：50 対象：60歳以上 定員：18名 ≪全10回≫ 10月6,13,20,27日 11月10,17,24日 12月1,8,15日 筋力トレーニングやストレッチなど運動を通して、元気な脳とカラダづくりを目指します！
	モリモリ 健康力UP	9：15～10：15 参加料：5,500円 対象：55歳以上 定員：50名 ≪全10回≫ 10月6,13,20,27日 11月10,17,24日 12月1,8,15日 ストレッチ・リズム体操、簡単なダンスで、元気に健康なカラダを目指します♪
土	いつまでも健康(土)	10：00～10：50 参加料：5,000円 対象：60歳以上 定員：18名 ≪全10回≫ 10月14,21,28日 11月4,11,18,25日 12月2,9,16日 筋力トレーニングやストレッチなど運動を通して、元気な脳とカラダづくりを目指します！

*すべて、室内シューズが必要です。

エアロビクス・ヨガ

月	骨盤エクササイズ	10：00～10：50 参加料：5,600円 対象：16歳以上 定員：20名 ≪全8回≫ 10月2,23,30日 11月6,13,27日 12月4,11日 骨盤周りを中心にゆがみを解消していきましょう♪
	陰ヨガ	12：00～12：50 参加料：4,800円 対象：16歳以上 定員：20名 ≪全8回≫ 10月2,23,30日 11月6,13,27日 12月4,11日 リラックス効果やコリ・むくみ解消に繋がります♪初心者の方にもオススメ☆
火	こり改善 ヨーガ	12：00～12：50 参加料：6,600円 対象：16歳以上 定員：30名 ≪全11回≫ 10月3,10,17,24,31日 11月7,14,21,28日 12月5,12日 日々のストレスでの「こり」をほぐして心もカラダもスッキリ☆
水	スタイリッシュ ヨガ	11：00～11：50 参加料：6,600円 対象：16歳以上 定員：30名 ≪全11回≫ 10月4,11,18,25日 11月1,8,15,22,29日 12月6,13日 筋力・バランス・柔軟性を高めるクラスです。体幹を中心に姿勢を整えます！
	ベーシック ピラティス	19：30～20：20 参加料：6,600円 対象：16歳以上 定員：30名 ≪全11回≫ 10月4,11,18,25日 11月1,8,15,22,29日 12月6,13日 じっくりインナーマッスルを鍛えて、美しいボディラインになりましょう☆
木	骨盤コンディショニング	10：00～10：50 参加料：7,000円 対象：16歳以上 定員：20名 ≪全10回≫ 10月5,12,19,26日 11月2,9,16,30日 12月7,14日 骨盤周りを中心にゆがみを解消していきましょう♪

*ヨガ・ピラティス教室は、裸足で行います。エアロビクスの教室は室内シューズが必要です。

親子・こども向け教室



月	親子体操	11：00～11：50 参加料：5,200円 定員：15組 ※こども1名追加の場合は、+1,200円いただきます。 対象：満2歳児～年少該当者と保護者 ≪全8回≫ 10月2,23,30日 11月6,13,27日 12月4,11日 様々な動きを親子で一緒に運動することで、お子様の運動機能の向上を図ります♪ ※保護者様もお子様と一緒に動きますので、運動しやすい服装でご参加ください。
火	チアダンス	お友達と楽しく元気に踊りましょう！基礎から学べるので初めてのお子様でも安心です！ スカレット 15：30～16：20 参加料：7,700円 対象：年中～年長 定員：15名 ≪全11回≫ 10月3,10,17,24,31日 11月7,14,21,28日 12月5,12日 バイオレット 16：30～17：20 参加料：7,700円 対象：小学生 定員：15名 ≪全11回≫ 10月3,10,17,24,31日 11月7,14,21,28日 12月5,12日
	K-POPダンス	人気のK-POPダンスをお友達と一緒に楽しく踊ります。基礎から学ぶので初めての子も安心！ SUN 17：00～17：50 参加料：7,700円 対象：小学1～3年生 定員：15名 ≪全11回≫ 10月3,10,17,24,31日 11月7,14,21,28日 12月5,12日 MOON 18：00～18：50 参加料：7,700円 対象：小学4～6年生 定員：15名 ≪全11回≫ 10月3,10,17,24,31日 11月7,14,21,28日 12月5,12日
	幼児体操	15：30～16：30 参加料：5,500円 対象：年少～年長 定員：20名 ≪全11回≫ 10月4,11,18,25日 11月1,8,15,22,29日 12月6,13日 様々な動きや歌遊びを行い、楽しく体力づくりと運動能力向上を目指します！
水	フットサル	Y.S.C.C.コーチによるフットサル教室。基本の技術やルール、仲間の大切さを学びます☆ 幼児・ジュニア 17：00～18：30 参加料：10,450円 対象：年中・年長・小学1～2年生 定員：30名 ≪全11回≫ 10月4,11,18,25日 11月1,8,15,22,29日 12月6,13日 少年 17：00～18：30 参加料：10,450円 対象：小学3～6年生 定員：30名 ≪全11回≫ 10月4,11,18,25日 11月1,8,15,22,29日 12月6,13日
	ピンポン キッズ	17：15～18：45 参加料：8,800円(ボール代含む) 対象：小学4～6年生 定員：16名 ≪全11回≫ 10月4,11,18,25日 11月1,8,15,22,29日 12月6,13日 卓球を初めてやる子や初心者向けの教室。少人数制で安心！目指せ次世代エース♪
	キッズ バドミントン組	17：15～18：45 参加料：9,900円(シャトル代含む) 対象：小学4～6年生 定員：20名 ≪全11回≫ 10月4,11,18,25日 11月1,8,15,22,29日 12月6,13日 バドミントンを初めてやる子や初心者向けの教室。少人数制で安心！目指せ次世代エース♪
木	こどもバレエ アリエル	17：00～17：50 参加料：7,000円 対象：小学生 定員：15名 ≪全10回≫ 10月5,12,19,26日 11月2,9,16,30日 12月7,14日 クラシックバレエを基礎から学びます。少人数レッスンの為、初心者も安心!!
	全集中！ ミニバス道場	17：15～18：30 参加料：7,500円 対象：小学3～6年生 定員：35名 ≪全10回≫ 10月5,12,19,26日 11月2,9,16,30日 12月7,14日 ルールや基礎など基本的な動きから試合形式など、バスケットボールの楽しさを学びます!!
	体育のちから	17：15～18：30 参加料：6,000円 対象：小学1～4年生 定員：20名 ≪全10回≫ 10月5,12,19,26日 11月2,9,16,30日 12月7,14日 様々な動きをする事で、日常生活や学校体育でも役に立つ運動能力の基礎を育みます！
金	ヒップホップ	音楽やリズムに合わせてお友達と楽しく踊ります♪基礎から学ぶので、初心者も安心!! 初級 17：10～17：55 参加料：7,000円 対象：小学生 定員：25名 ≪全10回≫ 10月6,13,20,27日 11月10,17,24日 12月1,8,15日 中級 18：00～18：45 参加料：7,000円 対象：小学生 定員：25名 ≪全10回≫ 10月6,13,20,27日 11月10,17,24日 12月1,8,15日
土	ベストキッズ	9：15～10：30 参加料：6,600円 対象：小学生 定員：30名 ≪全11回≫ 10月7,14,21,28日 11月4,11,18,25日 12月2,9,16日 縄跳びや鉄棒、レクリエーションゲームを通して楽しく体力づくり、友達づくりができます！
	進め駒！将棋塾	13：00～14：30 参加料：4,200円 対象：小学生 定員：14名 ≪全6回≫ 10月14,28日 11月11,25日 12月9,16日 将棋の駒の動かし方や打ち方など基礎から学べます。礼儀作法も身につきます！

◆持ち物：室内シューズ、動きやすい服装、飲み物、タオル

