

春の定期教室

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>> 4月2,9,16,23,30日 5月7,14,21,28日 6月4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:9,100円 対象:16歳以上 定員:40名 <<全13回>> 4月2,9,16,23,30日 5月7,14,21,28日 6月4,11,18,25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:12,220円(ボール代含む) 対象:16歳以上 定員:42名 <<全13回>> 4月2,9,16,23,30日 5月7,14,21,28日 6月4,11,18,25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:7,800円 対象:16歳以上 定員:20名 <<全13回>> 4月3,10,17,24日 5月1,8,15,22,29日 6月5,12,19,26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:11,280円(ボール代含む) 対象:16歳以上 定員:42名 <<全12回>> 4月5,12,19,26日 5月10,17,24,31日 6月7,14,21,28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:8,400円 対象:16歳以上 定員:12名 <<全12回>> 4月5,12,19,26日 5月10,17,24,31日 6月7,14,21,28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:7,700円 対象:16歳以上 定員:15名 <<全11回>> 4月5,19,26日 5月10,17,24,31日 6月7,14,21,28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:8,400円 対象:16歳以上 定員:30名 <<全12回>> 4月5,12,19,26日 5月10,17,24,31日 6月7,14,21,28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:7,800円 対象:16歳以上 定員:40名 <<全12回>> 4月5,12,19,26日 5月10,17,24,31日 6月7,14,21,28日 健康づくりにも役立つ、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:9,000円 対象:16歳以上 定員:20名 <<全12回>> 4月5,12,19,26日 5月10,17,24,31日 6月7,14,21,28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:5,600円 対象:16歳以上 定員:12名 <<全7回>> 4月8,22日 5月13,27日 6月3,10,24日 文章を実際に声に出して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:9,600円 対象:16歳以上 定員:28名 <<全12回>> 4月2,9,16,23,30日 5月7,14,21,28日 6月4,11,18日 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>> 4月10,24日 5月8,29日 6月12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>> 4月10,24日 5月8,22日 6月12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みます。

募集期間

2/5(月)~2/25(日)必着

※お申し込み方法は、裏面をご覧ください。

健康づくり教室

火	転倒骨折予防	10:00~10:50 参加料:6,500円 対象:60歳以上 定員:30名 <<全13回>> 4月2,9,16,23,30日 5月7,14,21,28日 6月4,11,18,25日 つまずかない、転ばない、元気に歩けるカラダづくりを目指しましょう!
	キラッと はつらつ健康	9:30~10:45 参加料:7,800円 対象:55歳以上 定員:50名 <<全13回>> 4月3,10,17,24日 5月1,8,15,22,29日 6月5,12,19,26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♪
水	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>> 4月10,17,24日 5月1,8,15,22,29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)
	ココカラ 元気クラブ	13:10~14:00 参加料:9,100円 対象:55歳以上 定員:10名 <<全13回>> 4月3,10,17,24日 5月1,8,15,22,29日 6月5,12,19,26日 運動初心者向け教室。体力測定を行う、成果が"みえる"プ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:7,150円 対象:60歳以上 定員:18名 <<全13回>> 4月4,11,18,25日 5月2,9,16,23,30日 6月6,13,20,27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!
	いつまでも健康(金) ①・②	①9:00~9:50 参加料:各6,000円 ②10:00~10:50 対象:60歳以上 定員:18名 <<全12回>> 4月5,12,19,26日 5月10,17,24,31日 6月7,14,21,28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	モリモリ 健康力UP	9:15~10:15 参加料:6,600円 対象:55歳以上 定員:50名 <<全12回>> 4月5,12,19,26日 5月10,17,24,31日 6月7,14,21,28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♪
	いつまでも健康(土)	10:00~10:50 参加料:6,000円 対象:60歳以上 定員:18名 <<全12回>> 4月6,13,20,27日 5月11,18,25日 6月1,8,15,22,29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:4,200円 対象:16歳以上 定員:20名 <<全6回>> 4月8,22日 5月13,27日 6月3,10日 骨盤周りを中心にゆがみを解消していきます♪
	深める陰ヨガ	12:00~12:50 参加料:4,200円 対象:16歳以上 定員:15名 <<全7回>> 4月8,22日 5月13,27日 6月3,10,24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:7,800円 対象:16歳以上 定員:30名 <<全13回>> 4月2,9,16,23,30日 5月7,14,21,28日 6月4,11,18,25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:7,800円 対象:16歳以上 定員:30名 <<全13回>> 4月3,10,17,24日 5月1,8,15,22,29日 6月5,12,19,26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:7,800円 対象:16歳以上 定員:30名 <<全13回>> 4月3,10,17,24日 5月1,8,15,22,29日 6月5,12,19,26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 ヲゲイヨギ	10:00~10:50 参加料:7,700円 対象:16歳以上 定員:20名 <<全11回>> 4月4,11,18,25日 5月9,16,23,30日 6月6,13,20日 骨盤周りを中心にゆがみを解消していきます♪

*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・子ども向け教室

月	親子体操	11:00~11:50 参加料:4,550円 定員:15組 ※子ども1名追加の場合は、+1,050円いただきます。 対象:満2歳児~年少該当者と保護者 <<全7回>> 4月8,22日 5月13,27日 6月3,10,24日 様々な動きを親子と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!基礎から学ぶので初めてのお子様でも安心です! 4月9,16,23,30日 5月7,14,21,28日 6月4,11,18,25日 <<全12回>> スカールレット 15:30~16:20 参加料:8,400円 対象:年中~年長 定員:15名 バイオレット 16:30~17:20 参加料:8,400円 対象:小学生 定員:15名
	キッズ 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! 17:30~18:20 参加料:8,400円 対象:小学1~6年生 定員:15名 <<全12回>> 4月9,16,23,30日 5月7,14,21,28日 6月4,11,18,25日
NEW	幼児体操	15:30~16:30 参加料:6,000円 対象:年少~年長 定員:30名 <<全12回>> 4月10,17,24日 5月1,8,15,22,29日 6月5,12,19,26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!
	スラムミニバスダンク	17:15~18:30 参加料:9,000円 対象:小学1~6年生 定員:20名 <<全12回>> 4月10,17,24日 5月1,8,15,22,29日 6月5,12,19,26日 ミニバス道場からステップアップ!実践で活かせる技術の習得を目指します!!
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 15:30~16:45 参加料:11,400円 対象:年中・年長・小学1~2年生 定員:30名 少年 17:15~18:45 参加料:11,400円 対象:小学3~6年生 定員:30名 <<全12回>> 4月10,17,24日 5月1,8,15,22,29日 6月5,12,19,26日
	キッズ バドミントン組	17:15~18:45 参加料:10,800円(シャトル代含む) 対象:小学4~6年生 定員:20名 <<全12回>> 4月10,17,24日 5月1,8,15,22,29日 6月5,12,19,26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
NEW	ドッチボール 廻戦	16:00~17:00 参加料:4,800円 対象:小学生 定員:20名 <<全12回>> 4月11,18,25日 5月2,9,16,23,30日 6月6,13,20,27日 ドッチボールを通して、運動の基礎「投げる・跳ぶ・走る」を習得!
	こどもバレエ アリエル	17:00~17:50 参加料:8,400円 対象:小学生 定員:15名 <<全12回>> 4月11,18,25日 5月2,9,16,23,30日 6月6,13,20,27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!!
木	全集中! ミニバス道場	17:15~18:30 参加料:9,000円 対象:小学3~6年生 定員:35名 <<全12回>> 4月11,18,25日 5月2,9,16,23,30日 6月6,13,20,27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:7,200円 対象:小学1~4年生 定員:20名 <<全12回>> 4月11,18,25日 5月2,9,16,23,30日 6月6,13,20,27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!
NEW	キッズ 英会話 年間コース	英会話の基礎を身につけよう!英語学習の第一歩にぜひ! 月謝制 年長 15:30~16:20 定員:6名 参加料:¥1,500×回数 小1・2 16:30~17:20 定員:6名 参加料:¥1,500×回数 小3・4 17:30~18:20 定員:6名 参加料:¥1,500×回数 4月12,19,26日 5月10,17,24,31日 6月7,14,21,28日 <<4月~6月の予定>>
	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:7,700円 対象:小学生 定員:25名 中級 18:00~18:45 参加料:7,700円 対象:小学生 定員:25名 <<全11回>> 4月12,19,26日 5月10,17,24,31日 6月7,14,21,28日
土	ベストキッズ	9:15~10:30 参加料:7,200円 対象:小学生 定員:30名 <<全12回>> 4月6,13,20,27日 5月11,18,25日 6月1,8,15,22,29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>> 4月13,27日 5月11,25日 6月8,22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!

