

		【大人対象】教室名	曜日	日程		回数	時間	対象	参加料(税込)	会場	定員	プログラム	
※いきいき元気①～④は重複申込できません	健康体操	いきいき元気①	木	4月	16. 23. 30.	11	11:20	50歳以上	¥5,830	第3体育室	45	腰やひざなどに負担をかけることなく、身体のコリや痛みを改善をしましょう。 筋肉だけでなく気持ちも若々しくなる教室です。  【運動強度:★★★☆☆ ふつう】	
				5月	7. 14. 21. 28.		～						
				6月	4. 11. 18. 25.		12:30						
		いきいき元気②	木	4月	16. 23. 30.	11	13:15	50歳以上	¥5,830	研修室	18		
				5月	7. 14. 21. 28.		～						
				6月	4. 11. 18. 25.		14:25						
		いきいき元気③	月	4月	13. 20.	8	12:10	50歳以上	¥4,240	研修室	18		
				5月	11. 18.		～						
				6月	1. 8. 15. 29.		13:20						
		いきいき元気④	月	4月	13. 20.	8	13:35	50歳以上	¥4,240	研修室	18		
				5月	11. 18.		～						
				6月	1. 8. 15. 29.		14:45						
		はつらつ健康体操(水)	水	4月	15. 22.	9	13:15	50歳以上	¥5,040	第2体育室	60	リズム体操・トレーニング・ストレッチを中心に健康的な体づくりを目指します。 【運動強度:★★★☆☆ 少しやさしい】	
				5月	13. 20. 27.		～						
				6月	3. 10. 17. 24.		14:25						
		リニューアル	小林先生の やわらか健康塾	金	4月	17. 24.	11	11:15	50歳以上	¥6,160	第2体育室	60	小林先生と一緒に健康の秘訣を聞きながらリラックスした状態で50分ゆったりと体をほぐしましょう！ 【運動強度:★★☆☆☆ やさしい】
		5月			1. 8. 15. 22. 29.	～							
		6月			5. 12. 19. 26.	12:25							
		NEW	がんばらない体操	木	4月	16. 23. 30.	11	10:45	50歳以上	¥6,600	第2体育室	40	頑張らないでも運動は続けられます！イスに座ってストレッチをしたり、ボールを使った筋力トレーニングやゆるやかな運動を組み込みます。のんびりとご自身の”マイペース”で心も身体も元気にしましょう！ 【運動強度:★☆☆☆☆ とてもやさしい】
		5月			7. 14. 21. 28.	～							
		6月			4. 11. 18. 25.	11:45							

		【大人対象】 教室名	曜日	日程		回数	時間	対象	参加料(税込)	会場	定員	プログラム	
ヨガ・ ストレッチ		ヨガ①	火	4月	14. 21. 28.	11	11:10	16歳以上	¥6,600	第3体育室	45	はじめての方向けにゆったりとしたヨガのポーズと呼吸法で心身をリラックスさせ、日常のたまった疲れをスッキリ整えます。 お昼に身体を動かすことで、午後も気持ちよく過ごせます。	
				5月	12. 19. 26.		～						
				6月	2. 9. 16. 23. 30.		12:10						
		ヨガ②	火	4月	14. 21. 28.	11	12:20	16歳以上	¥6,600	第3体育室	45		
				5月	12. 19. 26.		～						
				6月	2. 9. 16. 23. 30.		13:20						
		ヨガ③	水	4月	15. 22.	9	11:50	16歳以上	¥5,400	研修室	18		
				5月	13. 20. 27.		～						
				6月	3. 10. 17. 24.		12:50						
		ヨガ④	水	4月	15. 22.	9	19:40	16歳以上	¥5,400	第3体育室	45	一日の終わりに月の満ち欠けや身体の構造を知り、ヨガをしながら心と身体を整えていきます。	
				5月	13. 20. 27.		～						
				6月	3. 10. 17. 24.		20:40						
		アロマストレッチ①	水	4月	15. 22.	9	9:30	16歳以上	¥5,400	研修室	18	アロマの効能とともに、ストレッチで身体をほぐし、リラックスしながら身体を整えます。 週ごとに変わるアロマオイルの効能を知ることもできます！	
				5月	13. 20. 27.		～						
				6月	3. 10. 17. 24.		10:30						
		アロマストレッチ②	水	4月	15. 22.	9	10:40	16歳以上	¥5,400	研修室	18		
				5月	13. 20. 27.		～						
				6月	3. 10. 17. 24.		11:40						
		骨盤エクササイズ	火	4月	14. 21. 28.	11	13:30	16歳以上	¥6,600	第3体育室	40	身体の中で大切な骨盤を動かしながら、身体の不調を改善します。 お昼を食べた後の運動に最適です！	
				5月	12. 19. 26.		～						
				6月	2. 9. 16. 23. 30.		14:30						
		美ボディメイク	水	4月	15. 22.	9	11:15	16歳以上	¥6,030	第2体育室	50		いつまでも永遠のテーマの「美ボディ」！ レッスン内容は前半は脂肪燃焼のエアロビクス！ 後半はトレーニング・ストレッチを行い、筋肉をほどよく伸ばしてリラクゼーション！
				5月	13. 20. 27.		～						
				6月	3. 10. 17. 24.		12:30						

		【大人対象】教室名	曜日	日程		回数	時間	対象	参加料(税込)	会場	定員	プログラム
※卓球①と卓球②は重複申込できません	スポーツ・種目	卓球①	火	4月	14. 21. 28.	11	9:00	16歳以上	¥10,450	第1体育室	84	広い体育室でレベルに合わせて正しいテクニックと実践的な技術を学びます。 グループに分かれて卓球の基礎から応用などを実際に動きながら習得しましょう！
				5月	12. 19. 26.		～					
				6月	2. 9. 16. 23. 30.		10:45					
		卓球②	火	4月	14. 21. 28.	11	11:00	16歳以上	¥10,450	第1体育室	70	
				5月	12. 19. 26.		～					
				6月	2. 9. 16. 23. 30.		12:45					
	バドミントン	金	4月	17. 24.	11	9:00	16歳以上	¥13,640	第1体育室	66	グループごとに基本の打ち方からゲームでのスキルまで幅広く学べます。 初めてバドミントンをする方もおすすめ！楽しく参加できます！ ※バドミントンシャトルの値上げに伴い、教室単価を改定しております。 1回単価（改定前）¥1,170→(改定後) ¥1,240	
			5月	1. 8. 15. 22. 29.		～						
			6月	5. 12. 19. 26.		10:45						
	ダンス系	フラダンス(水)	水	4月	15. 22.	9	11:05	16歳以上	¥6,030	第3体育室	45	曲に合わせて振り付けを習得しながらリラックス&シェイプアップが期待されます。
				5月	13. 20. 27.		～					
				6月	3. 10. 17. 24.		12:20					
		フラダンス(金)	金	4月	17. 24.	11	11:05	16歳以上	¥7,370	第3体育室	40	フラダンスの振り付けを学びながらダンスを覚えるだけでなく、ハンドモーション(手の動き)の意味を知ること、さらにフラダンスの魅力を体感できます！
				5月	1. 8. 15. 22. 29.		～					
				6月	5. 12. 19. 26.		12:20					
		社交ダンス	水	4月	15. 22.	9	13:30	16歳以上	¥6,030	第3体育室	40	年齢を重ねると脳も身体も衰えるという考えを捨てれば社交ダンスは簡単！100歳まで青春かなえます！
				5月	13. 20. 27.		～					
				6月	3. 10. 17. 24.		14:45					
	太極拳	太極拳(火)	火	4月	14. 21. 28.	10	13:15	16歳以上	¥6,700	第2体育室	50	基本の動作を身につけながら、全身を動かし身体の中から元気になります。 太極拳の動作を覚えることで脳トレにもおすすめ！
				5月	12. 19. 26.		～					
				6月	2. 9. 16. 23.		14:45					
		太極拳(金)	金	4月	17. 24.	10	13:15	16歳以上	¥6,700	第2体育室	50	
				5月	8. 15. 22. 29.		～					
				6月	5. 12. 19. 26.		14:45					

【各教室には最少催行人数が設けられています。各教室、最少催行人数に達しない場合、中止となることがございます。】

	【親子・子ども対象】 教室名	曜日	日程		回数	時間	対象	参加料 (税込)	会場	定員	プログラム
	親子で遊ぼう！ 体操教室	木	4月	16. 23. 30.	10	9:30	満2歳児～4歳児 のお子様と保護者	¥6,000	第2体育室	25 組	跳び箱や鉄棒が遊具に早変わり！バスケットコート1面分もある広ーい体育室で、みんなといっぱい遊んじょう！
5月			7. 21. 28.	～							
6月			4. 11. 18. 25.	10:30							
	FUN！FAN！イングリッシュ	月	4月	13. 20.	7	15:30	年少～年長	¥5,740	研修室	15	季節の行事なども楽しみながら英語のリズムや音に親しみ、心と体と頭をたくさん動かして、英語をワクワク楽しめます！
5月			11. 18.	～							
6月			1. 8. 15.	16:20							
	わんぱく体操	火	4月	14. 21. 28.	11	15:10	年少～年長	¥7,370	第2体育室	40	様々な用具を使った動きに挑戦し、お友達と楽しみながら身体を動かし、スキルを習得します！
5月			12. 19. 26.	～							
6月			2. 9. 16. 23. 30.	16:10							
	わくわくジュニア	火	4月	14. 21. 28.	11	16:30	小学1年～4年生	¥7,370	第2体育室	45	逆上がりやマット運動、跳び箱やボール運動も含め様々なスキルを楽しみながらUPします！
5月			12. 19. 26.	～							
6月			2. 9. 16. 23. 30.	17:30							
	NEW 横浜エクセレンス バスケ教室	火	4月	14. 21. 28.	11	17:50	小学1年～4年生	¥16,500	第2体育室	25	B2に昇格した横浜エクセレンスのアカデミーコーチに教わる！バスケットボール教室は、初心者から経験者まで幅広く参加できる教室です。運動の基礎となる動きづくりや専門的なバスケットスキルまで、楽しみながら上達を目指します！
5月			12. 19. 26.	～							
6月			2. 9. 16. 23. 30.	18:40							
※重複 申込で きませ ん	NEW ジュニアバドミントン スマッシュ	水	4月	15. 22.	9	16:30	小学3年～6年生	¥10,170	第1体育室	24	バドミントンのラケットを持つのも初めてでも大丈夫！ラケットの握り方やシャトルの打ち方など、基礎から丁寧に楽しく講師が教えてくれます。
			5月	13. 20. 27.		～					
			6月	3. 10. 17. 24.		17:30					
	ジュニアバドミントン クリア	水	4月	15. 22.	9	17:40	小学3年～6年生	¥10,170		24	※「スマッシュ」・「クリア」クラスは同じ内容です。 ※バドミントンシャトルの値上げに伴い、教室単価を改定しております。1回単価（改定前）¥1,060→（改定後）¥1,130
			5月	13. 20. 27.		～					
			6月	3. 10. 17. 24.		18:40					
	テニス①	金	4月	17. 24.	11	17:00	小学1年～3年生	¥13,970	第1体育室	15	楽しみながらテニスの技術を習得することで、コーチやお友達とラリーが楽しめるようになることを目標にします。
5月			1. 8. 15. 22. 29.	～							
6月			5. 12. 19. 26.	17:50							
	テニス②	金	4月	17. 24.	11	18:00	小学4年～6年生	¥13,970		15	少人数制だからこそ、「自分のできた！」がたくさん増えます！
5月			1. 8. 15. 22. 29.	～							
6月			5. 12. 19. 26.	18:50							

【各教室には最少催行人数が設けられています。各教室、最少催行人数に達しない場合、中止となることがございます。】