

# 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:13,640円(シャトル代含む) 対象:16歳以上 定員:44名 4月7.14.21.28日/5月12.19.26日/6月2.9.16.23日 <<全11回>> グループに分かれ、基礎から試合までを行います。
	火曜太極拳	11:10~12:40 参加料:6,700円 対象:16歳以上 定員:40名 4月7.14.21.28日/5月12.19.26日/6月2.9.16日 <<全10回>> 太極拳の基本を習得し、健康づくりに役立ちます。
水	HULA	9:30~10:45 参加料:7,100円 対象:16歳以上の女性 定員:30名 4月8.15.22日/5月13.20.27日/6月3.10.17.24日 <<全10回>> 基礎から曲に合わせた振り付けを学びます。
	水卓球リーグ	11:05~12:50 参加料:7,300円 対象:16歳以上 定員:40名 4月8.15.22日/5月13.20.27日/6月3.10.17.24日 <<全10回>> 地域の大会出場レベルの方が対象です。
	水曜大人バレエ	11:15~12:15 参加料:8,000円 対象:16歳以上 定員:18名 4月8.15.22日/5月13.20.27日/6月3.10.17.24日 <<全10回>> バレエのステップを学びながら、体のバランスを整え、体幹を鍛えながら楽しく踊ります。水曜日と同内容になります。
NEW	ピクセルボール	19:20~20:30 参加料:12,000円+パドルレンタル1回¥110 対象:16歳以上 定員:12名 4月8.15.22日/5月13.20.27日/6月3.10.17.24日 <<全10回>> 老若男女問わず楽しめるラケットスポーツを基礎から学んで楽しみましょう!
木	卓球9時 卓球11時	9時 9:00~10:45 11時 11:00~12:45 参加料:9,500円 対象:16歳以上 定員:56名 4月9.16.23.30日/5月7.14.21.28日/6月4.11.18日 <<全10回>> グループに分かれ、基礎から応用までを学びます。
	木曜大人バレエ	13:30~14:30 参加料:8,800円 対象:16歳以上 定員:18名 4月9.16.23.30日/5月7.14.21.28日/6月4.11.18日 <<全11回>> バレエのステップを学びながら、体のバランスを整え、体幹を鍛えながら楽しく踊ります。水曜日と同内容になります。
金	金卓球リーグ(指導有)	11:05~12:50 参加料:9,500円 対象:16歳以上 定員:40名 4月10.17.24日/5月1.8.15.22.29日/6月5.12.19日 <<全10回>> これから大会参加を考えている方向けの教室です。 ※指導者による技術指導があります。
	金曜太極拳	13:15~14:45 参加料:6,700円 対象:16歳以上 定員:50名 4月10.17.24日/5月8.15.22.29日/6月5.12.19日 <<全10回>> 太極拳の基本を習得し、健康づくりに役立ちます。
土	土バドリーグ	9:00~10:45 参加料:13,640円 対象:16歳以上 定員:22名 4月11.18.25日/5月2.9.16.23.30日/6月6.13.20日 <<全11回>> ダブルスでのゲームを中心に行います。

## 募集期間

2/23(月祝)~3/9(月)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

月	月曜 肩腰膝改善	11時 11:00~11:50 参加料:4,400円 対象:16歳以上 定員:20名 4月6.13.20日/5月11.18日/6月1.8.15日 <<全8回>> 12時 12:00~12:50 参加料:4,400円 対象:16歳以上 定員:20名 4月6.13.20日/5月11.18日/6月1.8.15日 <<全8回>> 肩・腰・膝の痛みを、道具を用いた運動を通して改善を図ります。
	ピラティス	11:00~11:50 参加料:7,260円 対象:16歳以上 定員:30名 4月7.14.21.28日/5月12.19.26日/6月2.9.16.23日 <<全11回>> 身体のバランスや姿勢を体幹から整え、日常生活でよい姿勢を保てる身体にします。
火	ピラティス プラス	12:00~12:50 参加料:7,260円 対象:16歳以上 定員:30名 4月7.14.21.28日/5月12.19.26日/6月2.9.16.23日 <<全11回>> 基礎代謝アップを目指し、手軽なトレーニングと有酸素運動を行います。
	はつらつ	13:00~13:50 参加料:6,050円 対象:16歳以上 定員:35名 4月7.14.21.28日/5月12.19.26日/6月2.9.16.23日 <<全11回>> エアロビクスや自宅でも取り入れられるトレーニングを行います。
水	火曜 肩腰膝改善	14:00~14:50 参加料:6,050円 対象:16歳以上 定員:35名 4月7.14.21.28日/5月12.19.26日/6月2.9.16.23日 <<全11回>> 肩・腰・膝の痛みを、道具を用いた運動を通して改善を図ります。
	リハビリ体操	13:30~14:20 参加料:6,050円 対象:16歳以上 定員:8名 4月7.14.21.28日/5月12.19.26日/6月2.9.16.23日 <<全11回>> 体力の維持、向上を目指します。
木	水曜らくらく	10:00~10:50 参加料:5,500円 対象:16歳以上 定員:16名 4月8.15.22日/5月13.20.27日/6月3.10.17.24日 <<全10回>> 楽しく身体を動かすための体力をつくる教室です。道具を用いた全身運動を行います。
	足腰健康体操	12:50~13:50 参加料:5,600円 対象:16歳以上 定員:40名 4月8.15.22日/5月13.20.27日/6月3.10.17.24日 <<全10回>> 筋肉をしっかり使って、転倒や骨折の予防をします。
金	木 元気年齢-10歳	13:30~14:20 参加料:6,050円 対象:16歳以上 定員:16名 4月9.16.23.30日/5月7.14.21.28日/6月4.11.18日 <<全11回>> 姿勢改善ストレッチや軽いトレーニング等を行い、元気な体を手に入れましょう~
	生活習慣病 予防	13:30~14:30 参加料:6,160円 対象:16歳以上 定員:40名 4月10.17.24日/5月1.8.15.22.29日/6月5.12.19日 <<全11回>> 有酸素運動や筋力トレーニングなどを通して、日ごろの運動不足を解消します。
	ポディー コンディショニング	13:30~14:30 参加料:9,460円 対象:16歳以上 定員:6名 4月10.17.24日/5月1.8.15.22.29日/6月5.12.19日 <<全11回>> 体幹を中心とした、オリジナルのトレーニングプログラムを行います。

\* → 室内シューズ不要です

## 文化教室

月	月曜 マージャン 中級	13:05~14:50 参加料:6,880円+別途テキスト代2,000円 対象:16歳以上 定員:16名 4月6.13.20日/5月11.18日/6月1.8.15日 <<全8回>> 経験者向けの内容です。大会出場目指してスキルアップしましょう!
火	火曜 マージャン 初級	11:05~12:50 参加料:8,600円+別途テキスト代2,000円 対象:16歳以上 定員:16名 4月7.14.21.28日/5月12.19.26日/6月2.9.16日 <<全10回>> 手と頭を使って認知機能向上を目指します。初心者向けの内容になります。

## こども向け教室

NEW	キッズボール スポーツ	16:00~17:00 参加料:6,800円 対象:5~6歳(年中~年長) 定員:20名 4月6.13.20日/5月11.18日/6月1.8.15日 <<全8回>> ボール運動を中心にからだを動かす楽しさを教えます。
	NEW	Jrボール スポーツ
火	横浜エクセレンス こどもバスケット	17:05~18:05 参加料:16,500円 対象:小学生1~4年生 定員:30名 4月7.14.21.28日/5月12.19.26日/6月2.9.16日 <<全10回>> 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。
水	HIPHOP 4~7月開催	①5・6歳(年中・年長)・小学1年生クラス / ②15・16歳 / ③10~16歳 / ④10~16歳 / ⑤10~16歳 / ⑥10~16歳 / ⑦10~16歳 / ⑧10~16歳 / ⑨10~16歳 / ⑩10~16歳 / ⑪10~16歳 / ⑫10~16歳 / ⑬10~16歳 / ⑭10~16歳 / ⑮10~16歳 / ⑯10~16歳 / ⑰10~16歳 / ⑱10~16歳 / ⑲10~16歳 / ⑳10~16歳 / ㉑10~16歳 / ㉒10~16歳 / ㉓10~16歳 / ㉔10~16歳 / ㉕10~16歳 / ㉖10~16歳 / ㉗10~16歳 / ㉘10~16歳 / ㉙10~16歳 / ㉚10~16歳 / ㉛10~16歳 / ㉜10~16歳 / ㉝10~16歳 / ㉞10~16歳 / ㉟10~16歳 / ㊱10~16歳 / ㊲10~16歳 / ㊳10~16歳 / ㊴10~16歳 / ㊵10~16歳 / ㊶10~16歳 / ㊷10~16歳 / ㊸10~16歳 / ㊹10~16歳 / ㊺10~16歳 / ㊻10~16歳 / ㊼10~16歳 / ㊽10~16歳 / ㊾10~16歳 / ㊿10~16歳 参加料:11,340円(各クラス) 4月8.15.22日/5月13.20.27日/6月3.10.17.24日/7月1.8.15.22日 <<全14回>> HIPHOPの曲に合わせて踊り、基礎から応用まで学びます。
	こども バドミントン	17:30~18:45 参加料:8,640円 対象:小学生 定員:40名 4月8.22日/5月13.20.27日/6月3.10.17.24日 <<全9回>> バドミントン初心者から経験者まで応用も学べる教室です。
木	こども アトリエ(水) 4~9月開催	17:10~18:30 参加料:10,450円 対象:小学生 定員:15名 4月8.22日/5月13.27日/6月10.24日/7月8.22日/8月12.26日/9月9日 <<全11回>> 絵具やいろいろな作品に取り組みながら創造力を育てます。
	こども テニス	17:15~18:15 参加料:12,100円 対象:小学4~6年生 定員:16名 4月9.16.23.30日/5月7.14.21.28日/6月4.11.18日 <<全11回>> はじめてテニスをする小学生を対象とした教室です。
金	幼児体操	16:00~17:00 参加料:6,050円 対象:5~6歳(年中~年長) 定員:38名 4月10.17.24日/5月1.8.15.22.29日/6月5.12.19日 <<全11回>> ボールや跳び箱、マット等の用具や様々な遊びを通してこどもの体力向上を図ります。
	苦手 チャレンジ	17:30~18:30 参加料:8,360円 対象:小学生 定員:35名 4月10.17.24日/5月1.8.15.22.29日/6月5.12.19日 <<全11回>> 跳び箱、鉄棒、なわとび等、苦手な種目の克服を目指します。からだを動かす楽しさを学んでいきます。

◆持ち物:室内シューズ、動きやすい服装、飲み物、タオル  
※「こどもアトリエ」持ち物:えんぴつ、消しゴム、油性ペン(黒)、ハサミ、のり、セロテープ、クレヨン、木工用ボンド、絵具セット  
※その他、作品により必要なものはカリキュラムを確認

## 親子体操教室&トランポリン体験のご案内

大好評の「親子体操教室&トランポリン体験」が3月7日(土)にまたまた開催!  
親子で身体を動かして楽しみましょう~♪  
詳細は近日中にホームページ等でお知らせします。  
みなさまのご参加お待ちしております。



その他詳細はHPをチェック

