



回数		重複 不可	教室名	対象・定員	参加料	曜日	室場	時 間	開催日程	内 容
11	大人		水曜卓球(1)	16歳以上 各70名	10,340円	水曜	第1体育室	9:00~10:45	10/11,18,25 11/1,8,15,22,29 12/6,13,20	レベルに応じて班分けをし、参加者のレベルに合わせて、基本技術の習得からゲーム力のアップを図ります。
			水曜卓球(2)					11:00~12:45		
11			金曜卓球リーグ	16歳以上 42名		金曜	第1体育室(半)	9:00~10:45	10/6,13,20,27 11/10,17,24 12/1,8,15,22	ゲーム運びの指導が受けられる試合中心教室!
11			バドミントン教室(初級)	16歳以上 55名	12,760円	木曜	第1体育室	9:00~10:45	10/5,12,19,26 11/2,9,16,30 12/7,14,21	レベルに応じて班分けをし、参加者のレベルに合わせて、基本技術の習得からゲーム力のアップを図ります。
11			バドミントン中・上級リーグ	16歳以上 33名		金曜	第1体育室(半)	15:00~16:45	10/6,13,20,27 11/10,17,24 12/1,8,15,22	ゲーム運びの指導が受けられる試合中心教室!
10			太極拳	16歳以上 96名	6,600円	木曜	第1体育室	13:00~14:30	10/12,19,26 11/2,9,16,30 12/7,14,21	揚式を取り入れた簡化24式太極拳の基礎を習得し、健康・体力づくりを行ないます。
10			●骨盤コンディショニング(1)	16歳以上 各15名	10,300円	水曜	研修室	9:00~9:50	10/11,18,25 11/1,8,15,22,29 12/6,13	からだの要である骨盤は姿勢を左右し、股関節や腰椎と密接に繋がっています。こわばった骨盤周辺の筋肉を緩めほぐしながら、正しい位置に導く調整系エクササイズです。
			●骨盤コンディショニング(2)					10:00~10:50		
10			関節ととのえ塾	16歳以上 10名	11,000円	火曜	研修室	13:15~14:15	10/10,17,24,31 11/7,14,21,28 12/5,12	膝・股関節・脚などが気になっている方、安心して運動がしたい方、今よりもっとアクティブに活動したい方にお勧めの教室です。運動動画を見ながら、当協会職員が指導を行います。
10	おやこ	○	親子体操(1)	こどもと保護者 各40組 【対象年齢】 2017(H29).4.2~ 2021(R3).9.30	5,000円	土曜	第2体育室	9:00~9:50	10/7,14,21,28 11/4,11,18,25 12/2,9	リズムに合わせて踊ったり、かけっこやゲームをしながら、親子のふれあいを通して体力づくりを行ないます。※(1)(2)は同じ内容です。 注) 親1名+子1名=5,000円 親1名+子2名=6,000円
		○	親子体操(2)					10:00~10:50		
10	こども		キッズバスケット(横浜エクセレンス)	幼児~小学2年生 20名	15,000円	金曜	第1体育室(半)	15:30~16:30	10/6,13,20,27 11/10,17,24 12/1,8,15	横浜エクセレンスのアカデミーコーチから身体の使い方やバスケットボールの基礎を学べる教室です。
10			bambeat![avex]	年中・年長 15名	18,500円	火曜	研修室	15:00~15:45	10/10,17,24,31 11/7,14,21,28 12/5,12	avex所属の講師から楽しくダンスを学びながら、上達を目指す教室です。
			DANCE BOX[avex]	小学1~3年生 15名	18,500円			16:00~16:45		
22	大人	★	初めてのピラティス(1)	16歳以上 各18名	22,660円	火曜	研修室	11:00~11:50	10/3,10,17,24,31 11/7,14,21,28 12/5,12,19 1/9,16,23,30 2/6,13,20,27 3/12,19	様々な動きで身体を感じ、体幹部(コア)を調整していきます。体幹部の強化、姿勢の改善に効果的です。 身体が変化するのを実感してください。※(1)(2)は同じ内容です。
		★	初めてのピラティス(2)					12:00~12:50		
21			火曜ヨガ (1)	16歳以上 各80名	11,550円	火曜	第2体育室	9:00~10:15	10/10,17,24,31 11/7,14,21,28 12/5,12,19 1/9,16,23,30 2/6,13,20,27 3/12,19	気持ちの良くなるアサナ(体位・ヨガのポーズをとること)を行い、心の不安を軽減します。ポーズを作る時に自分がどう感じているか、自分自身の身体を理解してゆく事が大切です。体が硬い方・体力のない方・高齢者の方も問題なく参加できます。※(1)(2)は同じ内容です
			火曜ヨガ (2)					10:35~11:50		
22			ソフトヨガ	16歳以上 80名	12,100円	水曜	第2体育室	12:15~13:15	10/4,11,18,25 11/1,8,15,22,29 12/6,13,20 1/10,17,24,31 2/7,14,21,28 3/13,27	ハタヨガを基本としたポーズの構成です。
21			シェイプアップ・エクササイズ	16歳以上 80名	12,390円	金曜	第2体育室	9:15~10:00	10/6,13,20,27 11/10,17,24 12/1,8,15,22 1/12,19,26 2/2,9,16 3/1,15,22,29	有酸素運動を中心に、脂肪燃焼を目指します。運動初心者の方でも安心して楽しめます。
22			アクティブエクササイズ	65歳未満 100名	12,980円	金曜	第1体育室	13:15~14:45	10/6,13,20,27 11/10,17,24 12/1,8,15,22 1/5,12,19,26 2/2,9,16 3/1,15,22,29	中高年対象の健康体操教室です。有酸素運動ではエアロビクスに加え、ボクシングエクササイズやラテンエアロにも挑戦しています。
20	大人		大人のフロアバレエ	16歳以上 15名	20,600円	金曜	研修室	15:00~15:45	10/6,13,20,27 11/10,17,24 12/1,8,15 1/12,19,26 2/2,9,16 3/1,15,22,29	始めの15分はマットを使ってストレッチと体幹をトレーニングします。クラシック音楽に合わせて、バレエの基礎を学びます。バレリーナのような綺麗な姿勢と体の動きを目指します。
21	バレエ	◇	初めてフラダンス	16歳以上 各15名	15,330円	木曜	研修室	9:00~9:50	10/5,12,19,26 11/2,9,16,30 12/7,14,21 1/11,18,25 2/1,8,15,22,29 3/14,21	初めてフラダンス:初めてフラダンスをする方対象。フラダンスの基本ステップを中心に曲を合わせてレッスンします。 エンジョイフラダンス :少しフラダンスをやったことがある方対象。ステップアップを目指します。
		◇	エンジョイフラダンス					10:00~10:50		
22	大人(体操)	◆	お元気体操(1)	60歳以上 各18名	11,000円	火曜	研修室	9:00~9:50	10/10,17,24,31 11/7,14,21,28 12/5,12,19 1/9,16,23,30 2/6,13,20,27 3/12,19,26	椅子に座って行なう体操やストレッチをはじめ、音楽に合わせて簡単なリズム体操などを行ないます。 ※(1)(2)は同じ内容です。
		◆	お元気体操(2)					10:00~10:50		
22			いきいき体操ビギナー	60歳以上 100名	11,000円	木曜	第1体育室	11:15~12:20	10/5,12,19,26 11/2,9,16,30 12/7,14,21 1/11,18,25 2/1,8,15,22,29 3/14,21,28	準備体操、有酸素運動、筋トレ、ストレッチなどのプログラムで楽しく音楽にあわせて無理なくマイペースにご参加いただけます。 ■ビギナー:有酸素運動ではウォーキングを行い、初心者の方でも通いやすい教室です。 ■ベーシック:体操教室に初めて参加の方やゆっくり運動したい方向けのクラス ■ステップ:徐々に運動に慣れてきて、少しレベルアップしたい方向けのクラス
21			いきいき体操ベーシック	60歳以上 各80名	10,500円	水曜	第2体育室	9:10~10:15	10/4,11,18,25 11/1,8,15,22,29 12/6,13,20 1/10,17,24,31 2/7,14,21,28 3/13	
			いきいき体操ステップ					10:35~11:40		
21			いきいき体操・Ver.up	60歳以上 100名	10,920円	金曜	第1体育室	11:15~12:40	10/6,13,20,27 11/10,17,24 12/1,8,15,22 1/12,19,26 2/2,9,16 3/1,15,22,29	"楽しく"をテーマに無理なく楽しく身体を動かします。「しばらく身体を動かしていない…」など、不安はあるけど何か運動を始めたいと思っている方、楽しく身体を動かしてみませんか。有酸素運動や筋トレなど、様々なプログラムを実施します。
21	こども		新体操教室・幼児コース	年中・年長 18名	17,430円	金曜	第1体育室(半)	17:00~17:45	10/6,13,20,27 11/10,17,24 12/1,8,15,22 1/12,19,26 2/2,9,16 3/1,15,22,29	美しい姿勢を作り、感受性・柔軟性・リズム感を高めます。最終回に行う発表会を目標にリボンを使った演技を練習します。未経験者・初心者の方でも新体操を楽しめます。
			新体操教室・小学生コース	小学1~3年生 18名				18:00~18:45		
20			フロアバレエ・幼児コース	年中・年長 15名	14,600円	金曜	研修室	16:00~16:45	10/6,13,20,27 11/10,17,24 12/1,8,15 1/12,19,26 2/2,9,16 3/1,15,22,29	幼児コースは音楽に合わせて動けるように学びます。
21			ジュニアスクール・ホップ	年中・年長・小学1年生 40名	12,810円	金曜	第2体育室	17:00~17:50	10/6,13,20,27 11/10,17,24 12/1,8,15,22 1/12,19,26 2/2,9,16 3/1,15,22,29	鉄棒(逆上がりなど)、マット運動、ボール投げ、かけっこなど様々な種目を体験・練習し、スポーツの基礎となる身体の使い方を学びます。
			ジュニアスクール・マックス	小学1~6年生 40名				18:00~18:50		
15	ピリハ		リハビリスポーツ	脳血管疾患経験者など 原則70歳まで 18名	6,000円	月曜	研修室	9:30~10:30	10/2,23,30 11/6,13,27 12/4,11 1/22,29 2/5,26 3/4,11,25	いすに座って体操をします。ストレッチで体の柔軟性を高め、筋力トレーニングで筋力アップをはかります。 ご自分のペースで無理なく進めていきます。全身の運動を楽しく行い、体力向上を目指す教室です。

※同じマークのお教室には重複して申し込みません。どうかひとつお選びください。

※健康に不安のある方は、事前に医師の診断・相談をお勧めします。特に呼吸器・循環器系の疾患がある方は、専門医の診断を受けた上で申し込みください。