定期教室（令和9年1月～3月）

曜日	教室名	時間	内容	定員/対象/回数（）内は最少催行人数	日程	持ち物	参加料
スポーツ種目							
水	テニス1（初級）	13:00～13:50	テニス初心者向けのクラスです。ラケットの握り方から丁寧に指導します。これからテニスをはじめたい方におすすめ！	12名(6名) 16歳以上 全13回	1月6·13·20·27 2月3·10·17·24 3月3·10·17·24·31	ラケット·室内用スポーツシューズ·スポーツウェア·飲み物·タオル	15,730円
水	テニス2（中級）	14:00～14:50	少しテニス経験のある方向けの教室です。テニスを楽しみたい方、冷暖房完備の体育室テニスで快適に楽しみましょう！	12名(6名) 16歳以上 全13回	1月6·13·20·27 2月3·10·17·24 3月3·10·17·24·31	ラケット·室内用スポーツシューズ·スポーツウェア·飲み物·タオル	15,730円
木	木曜卓球	9:00～10:45	卓球の楽しさを感じてもらえる様に、一人一人丁寧な指導をお掛けています。基礎技術の習得や基礎体力向上、また仲間づくりや楽しむことを忘れずに練習していきましょう！	28名(16名) 16歳以上 全10回	1月7·14·21·28 2月4·18·25 3月4·11·18	ラケット·室内用スポーツシューズ·スポーツウェア·飲み物·タオル	9,500円
木	バドミントン	9:00～10:45	明るく·楽しく·年齢問わずに楽しめます！ラケットの握り方から、ゲーム、審判方法まで指導します。（基礎体力の向上を図ります。）お気軽にご参加ください！	33名(17名) 16歳以上 全10回	1月7·14·21·28 2月4·18·25 3月4·11·18	ラケット·室内用スポーツシューズ·スポーツウェア·飲み物·タオル	12,400円
木	ピックルボール①②	①15:15～16:45 ②17:15～18:45	newスポーツ「ピックルボール」ルールや基礎を学び、ゲームを楽しむ教室です。①②は同内容です。ご都合の良いお時間にお申込ください	各18名(6名) 16歳以上 全11回	1月7·14·21·28 2月4·18·25 3月4·11·18·25	パドル（パドルレンタル有@250円/回）·室内用スポーツシューズ·スポーツウェア·飲み物·タオル	各19,800円
金	金曜卓球	9:00～10:45	ベテランコーチ陣が初級から上級者まで楽しく卓球ができるようにフレンドリーに指導します。基礎やゲームを楽しむための技術を獲得、焦らず楽しく練習していきましょう！	42名(24名) 16歳以上 全11回	1月8·15·22·29 2月5·12·19·26 3月5·12·19	ラケット·室内用スポーツシューズ·スポーツウェア·飲み物·タオル	10,450円
フィットネス							
木	Ms.ボディシェイプアップ	9:30～10:45	有酸素運動や筋力トレーニングを中心に、楽しくシェイプアップ効果が期待できる運動を行います。	45名(25名) 16歳以上の女性 全11回	1月7·14·21·28 2月4·18·25 3月4·11·18·25	室内用スポーツシューズ·スポーツウェア·飲み物·タオル	6,050円
木	バーニング エクササイズ	11:00～11:50	シンプル動作でカラダを使い脂肪燃焼！！筋肉を意識する事で引き締め効果！楽しく笑顔でストレス発散♪レッツ、ムーヴ！	30名(15名) 16歳以上 全11回	1月7·14·21·28 2月4·18·25 3月4·11·18·25	室内用スポーツシューズ·スポーツウェア·飲み物·タオル	8,470円
金	エアロキックボクシング	11:00～11:50	キックやボクシングの動きを取り入れた有酸素運動です。わかりやすく丁寧に指導します。	35名(11名) 16歳以上 全12回	1月8·15·22·29 2月5·12·19·26 3月5·12·19·26	室内用スポーツシューズ·スポーツウェア·飲み物·タオル	7,440円
土	エアロビクス（ベーシック）	9:00～9:50	エアロビクスの基本を学びましょう！体力に自信のない方も安心してご参加いただけます。	35名(12名) 16歳以上 全12回	1月9·16·23·30 2月6·13·20·27 3月6·13·20·27	室内用スポーツシューズ·スポーツウェア·飲み物·タオル	6,840円
ダンス							
水	フラダンス	11:00～12:00	フラの魅力は「体の奥深くに眠っている細胞を目覚めさせてくれる」「腰や膝を柔らかく使う動きが筋肉を刺激し、腰痛、膝痛、転倒防止に役立つ」健康維持にとても効果があります。	40名(9名) 16歳以上 全13回	1月6·13·20·27 2月3·10·17·24 3月3·10·17·24·31	スポーツウェア·飲み物·タオル	10,010円
水	はじめてのフラダンス	12:10～13:10	フラを知らなくてもハワイに行ったことがなくても大丈夫、基礎から学べる初心者向けの教室です。一緒に楽しく踊りましょう！	40名(9名) 16歳以上 全13回	1月6·13·20·27 2月3·10·17·24 3月3·10·17·24·31	スポーツウェア·飲み物·タオル	10,010円
木	楽しいタップダンス	15:05～15:55	誰もが憧れる夢の世界がついに現実になります。さぁ、あなたも夢のひとときを！タップシューズがなくても大丈夫です。全くダンス経験がないという方も大歓迎です。	15名(8名) 16歳以上 全11回	1月7·14·21·28 2月4·18·25 3月4·11·18·25	室内用スポーツシューズ·スポーツウェア·飲み物·タオル	8,250円
太極拳							
火	太極拳	11:05～12:35	太極拳は心身をリラックスさせ、意識で身体の動きをコントロールし呼吸と組み合わせてゆっくり·柔らかく行います。太極拳を通じ皆さんで楽しく健康·体力づくりを行いましょう！	50名(23名) 16歳以上 全11回	1月5·19·26 2月2·9·16 3月2·9·16·23·30	室内用スポーツシューズ·スポーツウェア·飲み物·タオル	7,370円
木	48式太極拳	11:20～12:40	心身をリラックスさせ、意識で体の動きをコントロールし、太極拳の48式の姿勢·動作を呼吸と組み合わせて、ゆっくり、やわらかく、伸びやかに動けるよう指導します。	25名(12名) 16歳以上 全8回	1月7·21·28 2月4·25 3月4·11·25	室内用スポーツシューズ·スポーツウェア·飲み物·タオル	5,360円
金	座ってゆっくり太極拳	12:00～12:50	練功を通じて転倒防止、予防として、大変効果のあるゆっくり太極拳です。コミュニケーションを取りながら楽しくストレッチやまた、脳トレなどいろいろで笑いが絶えません！	30名(10名) 16歳以上 全12回	1月8·15·22·29 2月5·12·19·26 3月5·12·19·26	室内用スポーツシューズ·スポーツウェア·飲み物·タオル	8,040円

定期教室（令和9年1月～3月）

曜日	教室名	時間	内容	定員/対象/回数（）内は最少催行人数	日程	持ち物	参加料
ヨーガ·ピラティス							
火	チラックスヨーガ	12:00～12:50	日々の生活習慣から生まれる身体の歪みや緊張·心のストレスなどを、心地よい音楽に包まれながら、ヨガの深い呼吸と優しいポーズを融合させて一緒に体調を整えていきましょう。	35名(11名) 16歳以上 全11回	1月5·19·26 2月2·9·16 3月2·9·16·23·30	ヨガマット·スポーツウェア·飲み物·タオル	6,820円
火	リ·セルフ·ピラティス Re Self Pilates（少人数制）	13:00～14:00	ピラティスを通じて心の声を聞き、自己との対話を深め、心身のリセットと再スタートを目指します。質の高い動きを身に着け、身体を自身でコントロールすることで心と身体が調和し笑顔で健やかな日々が送れます。	5名(4名) 16歳以上 全11回	1月5·19·26 2月2·9·16 3月2·9·16·23·30	ヨガマット·スポーツウェア·飲み物·タオル	22,000円
木	ヨーガ	10:00～10:50	伝統的なヨーガの話やからだの話を聞きながらポーズを実践します。肉体をほぐし呼吸を深め、心の健やかさを体感しましょう。	35名(11名) 16歳以上 全11回	1月7·14·21·28 2月4·18·25 3月4·11·18·25	ヨガマット·スポーツウェア·飲み物·タオル	6,820円
木	整体ヨーガ	12:00～12:50	自分だけの心地よい時間を過ごしてみてください。不思議なほどにカラダだけでなく、ココロもほぐれています。	35名(11名) 16歳以上 全11回	1月7·14·21·28 2月4·18·25 3月4·11·18·25	ヨガマット·スポーツウェア·飲み物·タオル	6,820円
金	ピラティス	9:00～9:50	ピラティスは体の深いところにある筋肉を鍛えることで骨盤や背骨を正しい位置に安定させ体全体のバランスを整えていきます。心地良さやスッキリ爽快感をぜひ味わってください。	35名(10名) 16歳以上 全12回	1月8·15·22·29 2月5·12·19·26 3月5·12·19·26	ヨガマット·スポーツウェア·飲み物·タオル	7,920円
金	ヨーガ入門	10:00～10:50	初めての方はもちろん、身体がかたい、体力に自信がないと思っている方も大丈夫です。ヨガで心と身体を整えましょう！	35名(11名) 16歳以上 全12回	1月8·15·22·29 2月5·12·19·26 3月5·12·19·26	ヨガマット·スポーツウェア·飲み物·タオル	7,440円
からだの調整							
火	骨盤リズム整体	9:00～9:50	女性特有の症状に悩んでいませんか？骨盤リズムを整え、簡単セルフケアでカラダをリセット♪	15名(11名) 16歳以上の女性 全4回	1月26 2月9 3月9·23	ヨガマット·五指靴下（または靴下）·スポーツウェア·飲み物·タオル	2,480円
木	体幹ボディケア	12:00～12:50	バランスボールやステップ台等を使って身体の歪みを改善しバランスを整えます。	15名(9名) 16歳以上 全11回	1月7·14·21·28 2月4·18·25 3月4·11·18·25	室内用スポーツシューズ·スポーツウェア·飲み物·タオル	7,920円
木	美姿勢コンディショニング	13:00～13:50	筋肉筋膜のほぐしやストレッチとトレーニング（インナーマッスル優先）を組み合わせ姿勢を改善しなやかな身体へと導きます。	35名(12名) 16歳以上 全11回	1月7·14·21·28 2月4·18·25 3月4·11·18·25	ヨガマット·スポーツウェア·飲み物·タオル·テニスボール	7,260円
木	ロコモーションエクササイズ	14:00～14:50	筋力の維持、向上、姿勢改善など毎日の生活を快適に過ごすためのプログラムです。一緒に楽しくカラダを動かしてみませんか！	35名(12名) 40歳以上 全11回	1月7·14·21·28 2月4·18·25 3月4·11·18·25	室内用スポーツシューズ·スポーツウェア·飲み物·タオル	7,920円
土	からだメンテナンス	11:00～11:50	日常生活における体の使い方や癖により、歪みが生じて姿勢が乱れたり、コリや痛みの原因にもなります。関節や筋肉をほぐし、強化しながら、本来の状態に戻していきます。	15名(10名) 16歳以上 全12回	1月9·16·23·30 2月6·13·20·27 3月6·13·20·27	ヨガマット·スポーツウェア·飲み物·タオル	7,920円
土	コア★コンディショニング	12:00～12:50	テニスボールなどを使い全身をほぐします。コアを鍛えて体幹を安定させ、しなやかで動きやすい体を目指しましょう！体が硬い人、男性にもおススメ！	15名(10名) 16歳以上 全12回	1月9·16·23·30 2月6·13·20·27 3月6·13·20·27	ヨガマット·スポーツウェア·飲み物·タオル	8,640円
健康づくり							
火	シニアのための しっかりトレーニング	13:15～14:45	ウォーキングや筋力トレーニングを中心に基礎体力向上·仲間づくりを行います。	50名(24名) 60歳以上 全11回	1月5·19·26 2月2·9·16 3月2·9·16·23·30	室内用スポーツシューズ·スポーツウェア·飲み物·タオル	6,160円
水	すこやか体操 pickup!	13:20～14:10	誰もが気軽にできるイスに座った体操や、ボール等を使って体力向上·健康づくりを行います。	30名(13名) 65歳以上 全13回	1月6·13·20·27 2月3·10·17·24 3月3·10·17·24·31	室内用スポーツシューズ·スポーツウェア·飲み物·タオル	7,280円
金	はつらつ健康体操	13:10～14:40	器具を使った軽スポーツや脳トレ等を行い、楽しみながら体力維持·向上を図ります。	50名(16名) 60歳以上 全12回	1月8·15·22·29 2月5·12·19·26 3月5·12·19·26	室内用スポーツシューズ·スポーツウェア·飲み物·タオル	6,720円

お試し教室体験のご案内

教室に入ってみたいけれど、自信がない、何をするのかわからない等など・・・
そんな時は教室を体験してみませんか？
定員に空きのある教室に限り、教室を体験できます♪
教室体験は、各教室の１回単価にプラス１１０円で参加可能です！ぜひご利用ください♪
※体験は教室をご検討中の方のための制度です。お一人様1回に限らせていただきます。



定期教室（令和9年1月～3月）

曜日	教室名	時間	内容	定員/対象/回数（）内は最少催行人数	日程	持ち物	参加料
親子·子ども向け							
火	ベビーヨーガ	10:00～10:45	赤ちゃんの夜泣きやぐずりが軽減し、保護者の方は骨盤調整や肩こり·腰痛の緩和につながります。	8組(7組) 4カ月～1歳6カ月のお子さまと保護者 全4回	1月26 2月9 3月9·23	フェイスタオル·バスタオル·飲み物	3,200円
火	avex DANCE BOX ①②	①17:00～17:50 ②18:00～18:50	ダンスをやったことが無くても大丈夫！未経験者でも楽しくレッスンできる内容となっています。	各30名(13名) ①小学1～3年 ②小学4～中学3年生 全11回	1月5·19·26 2月2·9·16 3月2·9·16·23·30	室内用スポーツシューズ·スポーツウェア·飲み物·タオル	各12,430円
水	プレキッズチャレンジ	15:20～16:10	さまざまな運動遊びを通して、からだを動かすことの楽しさを感じられるクラスです。先生やおともだちとなかよく·たのしく·げんきよく「できた！」をたくさん体験しながら幼児期に大切な運動能力を身につけていきます。	15名(13名) 年少 年中 全11回	1月13·20·27 2月3·10·17·24 3月3·10·17·24	室内用スポーツシューズ·スポーツウェア·飲み物·タオル	7,370円
水	水曜ジュニアチャレンジ ①②	①16:40～17:25 ②17:35～18:20	「やってみよう！」という気持ちを大切にするクラスです。友達と仲良く、楽しく、元気よく、鉄棒·とび箱·マット運動などに取り組み、一人ひとりの「できた！」を少しずつ増やしていきます。	16名(9名) ①小学1·2年生 ②小学3～6年生 全11回	1月13·20·27 2月3·10·17·24 3月3·10·17·24	室内用スポーツシューズ·スポーツウェア·なわとび·飲み物·タオル	各9,680円
水	横浜ビーコルセアーズ バスケットボール①② pickup!	①17:00～17:50 ②18:00～18:50	横浜ビーコルセアーズ所属のアカデミーコーチによるスクールです。基本技術からドリブル·パス·シュートを丁寧に指導します。	40名(14名) ①小学3～4年 ②小学5～6年 全13回	1月6·13·20·27 2月3·10·17·24 3月3·10·17·24·31	バスケットボール（5号）室内用スポーツシューズ·スポーツウェア·飲み物·タオル	各21,450円
木	入園準備 親子リトミック	10:25～11:15	親子·お友達とスキンシップを図りながら、歌あり、ダンスあり、運動にクラフトあり！親子で楽しく「音育」はじめましょう♪	12名(8名) R4.4/2～R5.8/1生まれのお子さまと保護者 全11回	1月7·14·21·28 2月4·18·25 3月4·11·18·25	レジャーシート（半畳程）·クレヨン·カスタネット	9,130円
木	ジュニア·ミュージカル タップダンス pickup!	16:00～16:50	ミュージカルには欠かせない、タップダンス♪魔法の靴を履けば誰もがスターです。親子での参加も、大歓迎!!	15名(8名) 小学生～大人 全11回	1月7·14·21·28 2月4·18·25 3月4·11·18·25	室内用スポーツシューズ·スポーツウェア·飲み物·タオル	8,250円
木	ジュニアバドミントン	17:05～18:35	初心者大歓迎!!ラケットの握り方から楽しく丁寧に指導します！	24名(18名) 小学4年～6年生 全10回	1月7·14·21·28 2月4·18·25 3月4·11·18	ラケット·室内用スポーツシューズ·スポーツウェア·飲み物·タオル	12,400円
木	ジュニア·キッズチアダンス ①②	①17:00～17:50 ②18:00～18:50	頑張る人を励ませ·思いやる心を育み、チアダンスを通して基礎体力·リズム感·柔軟性を養います。	各12名(10名) 年中～小学4年生 全11回	1月7·14·21·28 2月4·18·25 3月4·11·18·25	室内用スポーツシューズ·スポーツウェア·飲み物·タオル	各8,470円
金	キッズチャレンジ ～入学準備～	15:20～16:20	「走る·跳ぶ·転がる·這う」などの基本動作を身に付けながら運動能力を養います。	40名(16名) 年中 年長 全12回	1月8·15·22·29 2月5·12·19·26 3月5·12·19·26	室内用スポーツシューズ·スポーツウェア·飲み物·タオル	6,720円
金	金曜ジュニアチャレンジ ①②	①16:40～17:25 ②17:35～18:20	小学生に必要な基礎的な動きを楽しく行います。友達と一緒に思いっきり身体を動かし、「運動大好きっ子」になりましょう！	16名(9名) ①小学1·2年生 ②小学3～6年生 全12回	1月8·15·22·29 2月5·12·19·26 3月5·12·19·26	室内用スポーツシューズ·スポーツウェア·なわとび·飲み物·タオル	各10,560円
カルチャー							
火	書道	9:15～10:45	普段の生活の中で、美しい文字を書けるように基礎から学んでみませんか。毛筆（漢字·仮名）、硬筆（実務書道·その他）ご希望の内容を選んで頂けます。	15 名(6名) 16歳以上 全7回	1月5·19 2月2·16 3月2·16·30	室内履き（スリッパ等） 毛筆:筆4号·小筆·半紙、すずり、下敷き、文鎮、墨汁、新聞紙、半紙 硬筆:普段お使いのペン	7,700円
火	うたごえアンサンブル	14:20～15:40 ※時間変更	歌の上達は、日常の「発声」や「表情」を、今より少し意識することが第一歩。リズム感UPで、ハーモニーの持つ魅力で、歌うことが一層楽しくなります。毎日続けられるコツを、丁寧にお伝えします。楽譜は随時！読めなくても大丈夫！楽しくレッスンを重ねていきましょう。	23名(11名) 16歳以上 全11回	1月5·19·26 2月2·9·16 3月2·9·16·23·30	室内履き	9,350円
火	はじめてのウクレレ（初心者コース）	18:00～18:50	楽譜が読めなくても、手先が器用でも大丈夫！誰でもはじめは初心者です。持ち方から楽譜の読み方まで一人一人しっかりレッスンいたします。	5名(4名) 16歳以上 全6回	1月5·19 2月2·16 3月2·16	室内履き·ウクレレ（お持ちであれば）	11,400円
火	ウクレレ①（初級コース）	17:00～17:50	久しぶりにウクレレを弾きたい方、楽譜の読み方など忘れてしまった方でも大丈夫！気軽にウクレレを楽しみましょう！	10名(4名) 16歳以上 全11回	1月5·19·26 2月2·9·16 3月2·9·16·23·30	室内履き·ウクレレ（お持ちであれば）	16,610円
火	ウクレレ②（中級コース）	16:00～16:50	ウクレレはコードだけじゃない！弾き語りの他にも、簡単なアンサンブル曲などにもチャレンジ。ウクレレの魅力を前よりもっと味わいながら、ステップアップしてみませんか？	10名(4名) 16歳以上 全11回	1月5·19·26 2月2·9·16 3月2·9·16·23·30	室内履き·ウクレレ（お持ちであれば）	16,610円
金	絵手紙	15:10～16:50	電話やメールにはないじんわりと感動が伝わってくるのが絵手紙の良さです。日々の思いを絵と文章に込めた便りをポストの中に見つけた時の嬉しさ！是非、味わってみてください。	10名(6名) 16歳以上 全6回	1月8·22 2月12·26 3月12·26	室内履き·割箸·模様·筆巾·半紙·新聞紙（1日分）またはフェルト小下敷き·筆洗い容器（例：ヨーグルト500ml）·鉛材（新規参加者には後日お知らせいたします）	6,600円







キャプテンわん©ゆず華