

かんたん申込み



教室申込

7月スタート！ 事前受付募集

# 定期教室

あなたのライフスタイルに合わせて教室をお選びください

★会場表記  
1体…第1体育室  
2体…第2体育室  
3体…第3体育室  
研 …研修室

## 大人向け教室

※大人向け教室は中学生不可となります。

【エクササイズ系】

**火 コアトレ** 研

インナーマッスルを鍛えて肩こりや腰痛の予防に

11:10~12:10 ●料金:9,020円

15歳以上対象 定員:15名 全11回  
開催 7月7・14・21・28、8月4・18・25、9月1・8・15・29日

**水 ゆるっとヨガ** 2体

体が硬くても大丈夫！ゆるっとヨガを始めましょう

9:00~10:00 ●料金:8,040円

15歳以上対象 定員:50名 全12回  
開催 7月1・8・15・22・29、8月5・19・26、9月2・9・16・30日

**木 木曜ピラティス** 2体

基礎的な動きから応用的な動きまで行います！

9:20~10:20 ●料金:8,040円

15歳以上対象 定員:45名 全12回  
開催 7月2・9・16・23・30、8月6・20・27、9月3・10・17・24日

**金 モーニングヨガ** 研

朝イチのヨガで気持ちのいい1日を！

9:00~10:00 ●料金:10,080円

15歳以上対象 定員:15名 全12回  
開催 7月3・10・17・24・31、8月7・21・28、9月4・11・18・25日

**金 代謝UPピラティス** 2体

ピラティスでほぐして、鍛えて、整えていきます

11:30~12:30 ●料金:8,040円

15歳以上対象 定員:50名 全12回  
開催 7月3・10・17・24・31、8月7・21・28、9月4・11・18・25日

【ダンス系】

**火 バリーダンス** 3体

初めての方大歓迎！バリーダンスを楽しみます

12:15~13:15 ●料金:11,550円

15歳以上対象 定員:25名 全11回  
開催 7月7・14・21・28、8月4・18・25、9月1・8・15・29日

**金 フラダンス** 3体

振付の基礎から学び、フラを楽しみましょう

13:00~14:00 ●料金:9,450円

15歳以上対象 定員:35名 全9回  
開催 7月10・17・24・31、8月21・28、9月11・18・25日

**水 いきいき運動&ストレッチ** 2体

楽しく健康維持・増進を図ります

10:15~11:15 ●料金:6,720円

40歳以上対象 定員:40名 全12回  
開催 7月1・8・15・22・29、8月5・19・26、9月2・9・16・30日

**火 リカバリーヨガ** 研

心身の疲れを癒やし、本来の状態へ回復を促します

12:25~13:25 ●料金:6,160円

15歳以上対象 定員:15名 全11回  
開催 7月7・14・21・28、8月4・18・25、9月1・8・15・29日

**水 エアロ&リラックス** 2体

エアロピクスで気持ちよく汗を流しましょう！

11:30~12:30 ●料金:6,720円

15歳以上対象 定員:50名 全12回  
開催 7月1・8・15・22・29、8月5・19・26、9月2・9・16・30日

**木 ヨガ** 2体

ストレッチ効果のあるヨガで心身の健康づくりを

10:45~11:45 ●料金7,370円

15歳以上対象 定員:50名 全11回  
開催 7月2・9・16・23、8月6・20・27、9月3・10・17・24日

**金 ゆるっとピラティス** 2体

心地よく、ゆるっとピラティスを始めましょう

10:30~11:20 ●料金:8,040円

15歳以上対象 定員:40名 全12回  
開催 7月3・10・17・24・31、8月7・21・28、9月4・11・18・25日

**金 骨盤底筋エクササイズ** 研

骨盤の底にある内臓を支える筋肉を鍛えます

12:10~13:00 ●料金:9,360円

15歳以上の女性対象 定員:15名 全12回  
開催 7月3・10・17・24・31、8月7・21・28、9月4・11・18・25日

**水 フラメンコ** 研

姿勢よく、美しく、楽しく踊りましょう！

12:00~12:50 ●料金:12,000円

15歳以上対象 定員:15名 全12回  
開催 7月1・8・15・22・29、8月5・19・26、9月2・9・16・30日

**木 太極拳** 1体

太極拳の技術を習得する「気」の健康法

13:25~14:45 ●料金:6,700円

15歳以上対象 定員:50名 全10回  
開催 7月9・16・23・30、8月6・27、9月3・10・17・24日



**火 ピラティス&リラックス** 研

ゆがみのない体を作りましょう！

13:40~14:40 ●料金:6,160円

15歳以上対象 定員:15名 全11回  
開催 7月7・14・21・28、8月4・18・25、9月1・8・15・29日

**水 パワーヴィンヤサヨガ** 3体

呼吸とポーズを同調させ力強くフローしましょう

11:20~12:20 ●料金:8,470円

15歳以上対象 定員:25名 全11回  
開催 7月1・8・15・22・29、8月5・19・26、9月2・9・16日

**木 フローヨガ50** 2体

筋トレとストレッチのヨガで心身を引き締めます

12:00~12:50 ●料金:7,320円

15歳以上対象 定員:50名 全12回  
開催 7月2・9・16・23・30、8月6・20・27、9月3・10・17・24日

**金 肩まわりコンディショニング** 研

肩こりや肩の痛みの予防に有効的です

11:10~12:00 ●料金:9,360円

15歳以上対象 定員:15名 全12回  
開催 7月3・10・17・24・31、8月7・21・28、9月4・11・18・25日

**金 筋膜リリース&骨盤調整** 2体

筋膜リリースと骨盤調整で身体を整えます

12:40~13:40 ●料金:8,040円

15歳以上対象 定員:50名 全12回  
開催 7月3・10・17・24・31、8月7・21・28、9月4・11・18・25日

**木 おとなからはじめるバレエ** 3体

初心者歓迎！バレエを楽しみます

11:20~12:35 ●料金:13,440円

15歳以上の女性対象 定員:20名 全12回  
開催 7月2・9・16・23・30、8月6・20・27、9月3・10・17・24日

**火 らくらくトレーニング&ストレッチ** 3体

筋力維持・向上を目指しましょう

13:30~14:30 ●料金:6,160円

50歳以上対象 定員:35名 全11回  
開催 7月7・14・21・28、8月4・18・25、9月1・8・15・29日

**金 腰痛予防トレーニング&ストレッチ** 研

無理なく続ける腰痛予防のための運動です

13:10~14:10 ●料金:6,720円

15歳以上対象 定員:15名 全12回  
開催 7月3・10・17・24・31、8月7・21・28、9月4・11・18・25日

## 大人向け教室

※大人向け教室は中学生不可となります。

【スポーツ種目系】

**水 ピックルボール** 1体

初心者歓迎!!誰でも楽しめるラケットスポーツ!

13:15~14:45 ●料金:20,400円

15歳以上対象 定員:24名 全12回  
開催 7月1・8・15・22・29、8月5・19・26、9月2・9・16・30日

**火 火曜卓球モーニング** 1体

レベルにあった指導でゲームを楽しみましょう!

9:00~10:45 ●料金:10,450円

15歳以上対象 定員:36名 全11回  
開催 7月7・14・21・28、8月4・18・25、9月1・8・15・29日

**木 木曜卓球モーニング** 1体

レベルにあった指導でゲームを楽しみましょう!

9:00~10:45 ●料金:11,400円

15歳以上対象 定員:60名 全12回  
開催 7月2・9・16・23・30、8月6・20・27、9月3・10・17・24日

**火 火曜バドミントン(中級)** 2体

基礎打ちができる方対象。初心者は初級へ。

9:00~10:45 ●料金:13,640円

15歳以上対象 定員:30名 全11回  
開催 7月7・14・21・28、8月4・18・25、9月1・8・15・29日

**金 金曜バドミントン(中級)** 1体

基礎打ちができる方対象。初心者は初級へ。

9:00~10:45 ●料金:14,880円

15歳以上対象 定員:22名 全12回  
開催 7月3・10・17・24・31、8月7・21・28、9月4・11・18・25日

**金 金曜バドミントン(初級)** 1体

初心者から初級者まで歓迎の教室です

9:00~10:45 ●料金:14,880円

15歳以上対象 定員:44名 全12回  
開催 7月3・10・17・24・31、8月7・21・28、9月4・11・18・25日

**水 水曜バドミントンナイト** 1体

初心者・初級者向けのナイト教室。

19:00~20:45 ●料金:14,880円

15歳以上対象 定員:30名 全12回  
開催 7月1・8・15・22・29、8月5・19・26、9月2・9・16・30日

**金 金曜バドミントンナイト** 1体

経験者向けのナイト教室。初級者は水バドナイトへ。

19:05~20:50 ●料金:14,880円

15歳以上対象 定員:50名 全12回  
開催 7月3・10・17・24・31、8月7・21・28、9月4・11・18・25日



※対象は教室開始月初日の年齢です。  
※双子・兄弟で参加の場合は半額料金が加算されます。

## 親子向け教室

**火 はいはい・よちよち 親子体操** 研

親子のふれあいを楽しみましょう!

9:30~10:30 ●料金:10,000円

3か月~1歳6か月のお子さま  
(2025.1.1~2026.4.1生)と保護者対象  
定員:10組 全10回  
開催 7月7・14・21・28、8月4・25、9月1・8・15・29日

**金 うきうき親子体操** 2体

親子で体を動かして様々な運動を体験します!

9:15~10:15 ●料金:6,700円

1歳9か月~年少未満のお子さま  
(2023.4.2~2024.10.1生)と保護者対象  
定員:30組 全10回  
開催 7月3・10・17・24、8月21・28、9月4・11・18・25日

**土 ハッピー親子リズム** 2体

キーボード演奏に合わせて、体を動かします!

9:30~10:30 ●料金:11,000円

1歳6か月~未就学児のお子さま  
(2020.4.2~2025.1.1生)と保護者対象  
定員:30組 全11回  
開催 7月11・18・25、8月1・8・22・29、9月5・12・19・26日

## 子ども向け教室

※対象学年変更

**火 苦手種目にチャレンジ【キッズ】** 2体

集団のルールを学び、楽しく体を動かします

15:25~16:25 ●料金:6,200円

年中~小学1年生対象 定員:30名 全10回  
開催 7月7・14・21・28、8月4・18・25、9月1・8・15日

**火 苦手種目にチャレンジ【ジュニア】** 2体

楽しさ優先!自信を育む運動教室!

16:35~17:35 ●料金:5,600円

小学1~4年生対象 定員:30名 全10回  
開催 7月7・14・21・28、8月4・18・25、9月1・8・15日

**火 かけっこ教室** 2体

楽しみながらかけこの基礎を学びます

17:50~18:40 ●料金:5,940円

小学1~6年生対象 定員:30名 全11回  
開催 7月7・14・21・28、8月4・18・25、9月1・8・15・29日

**火 ジュニアユースバドミントン** 2体

バドミントンを基礎から学びます

19:10~20:40 ●料金:13,640円

小学5年~高校3年生対象 定員:30名 全11回  
開催 7月7・14・21・28、8月4・18・25、9月1・8・15・29日

**水 ジュニアバドミントン** 1体

小学生を対象にバドミントンを基礎から学びます

17:05~18:20 ●料金:13,640円

小学1~6年生対象 定員:54名 全11回  
開催 7月1・8・15・22・29、8月5・19・26、9月2・16・30日

**土 横浜ビー・コルセアーズ バスケットボール①** 1体

横浜ビー・コルセアーズ所属のコーチによる集中バスケットボールスクールです!

9:00~9:50 ●料金:19,800円

小学3~6年生対象 定員:40名 全12回  
開催 7月4・11・18・25、8月1・8・22・29、9月5・12・19・26日

**金 テーマパークダンス&バレエ♪ジャズミン** 3体

楽しく踊ることで心と体の成長を育みます

16:15~17:15 ●料金:10,680円

年少~小学1年生対象 定員:30名 全12回  
開催 7月3・10・17・24・31、8月7・21・28、9月4・11・18・25日

**金 テーマパークダンス&バレエ♪シンデレラ** 3体

バレエを通じて、表現力と想像力を養います

17:30~18:30 ●料金:10,680円

小学2~6年生対象 定員:30名 全12回  
開催 7月3・10・17・24・31、8月7・21・28、9月4・11・18・25日

**土 横浜ビー・コルセアーズ バスケットボール②** 1体

横浜ビー・コルセアーズ所属のコーチによる集中バスケットボールスクールです!

10:00~10:50 ●料金:19,800円

小学3~6年生対象 定員:40名 全12回  
開催 7月4・11・18・25、8月1・8・22・29、9月5・12・19・26日

**土 Jr.ヒップホップ【ベーシック】** 3体

初心者や初級者を対象とした入門クラスです

9:00~9:50 ●料金:7,370円

小学1~6年生対象 定員:30名 全11回  
開催 7月4・11・18・25、8月1・8・29、9月5・12・19・26日

**土 Jr.ヒップホップ【レベルアップ】** 3体

基本ステップができる経験者向けのクラスです

10:00~10:50 ●料金:7,370円

小学1~6年生対象 定員:30名 全11回  
開催 7月4・11・18・25、8月1・8・29、9月5・12・19・26日