

教室:持ち物/対象/教室内容

教室種類	教室番号	教室名	持ち物	対象	教室内容
親子	J701	親子体操	運動着(前後名前入り)・飲み物・タオル ・必要であれば着替え・くつ袋	1~3歳児(2022年4月2日~2025年4月1日生)と保護者1名	様々な器具や道具を使用し親子で楽しく体を動かしましょう。

教室種類	教室番号	教室名	持ち物	対象	教室内容		
こども向けスポーツ	J702	キッズ体操(年少)	運動着(前後名前入り)・飲み物・タオル ・くつ袋 ※室内シューズ不要	年少 (2022年4月2日~2023年4月1生まれ)	マット・跳び箱・鉄棒・平均台等の器具を使用して楽しく身体を動かします。		
	J703	キッズ体操(年中・年長) とび箱・鉄棒集中コース		年中・年長 (2020年4月2日~2022年4月1生まれ)	とび箱・鉄棒を中心に、体操の基本動作を練習します。 「苦手から得意へ」をスローガンに、開脚跳びや逆上がりなどの練習方法を一緒に学ぼう。		
	J704						
	J705	ジュニア体操 運動あそび【小学1-3年生】		運動着(前後名前入り)・飲み物・タオル ・くつ袋 ※室内シューズ不要	小学1~3年生	筋力・柔軟性・バランス感覚を養い、運動が得意になる体を作ります。 ドッジボール・なわ跳び・平均台等、様々な器具や道具で楽しく遊ぼう！	
	J706	ジュニア体操【鉄棒チャレンジコース】			小学1~6年生	逆上がり・空中逆上がり・空中前回り等、基礎動作から発展技まで集中練習します。段階を追った基礎練習を行い、高度な技に繋がる身体の使い方を身に付けよう。	
	J707	ジュニア体操【とび箱チャレンジコース】				開脚とび・閉脚とび・ハンドスプリング等、基礎動作から発展技まで集中練習を行います。段階を追った基礎練習を行い、高度な技に繋がるような身体の使い方を身に付けます。	
	J708	ジュニア体操【とび箱・鉄棒集中コース】				とび箱・鉄棒を中心に、体操の基本動作を身につけていきます。 「苦手から得意へ」をスローガンに、開脚とびや逆上がり等の練習方法を学びましょう。	
	J709	ジュニア体操【初心者基礎コース】				マット・跳び箱・鉄棒の基礎動作を丁寧に学んでいきます。「苦手から得意へ」をスローガンに、技のコツや自宅でもできる練習方法を学びましょう。	
	J710	ジュニア体操【スキルアップコース】				マット・跳び箱・鉄棒の基礎動作~発展技の習得を目指します。ハンドスプリングやバク転の高難度技にも挑戦します！！	
	J711	ジュニア体操【バク転チャレンジコース】				指導員の安全な補助のもと、後ろに回る感覚や見える視界を体験していただきます。※できる方のスキルアップクラスではありません。	
	J717	ビーコルバスケ全般	バスケットボール(小学生:5号) ・動きやすい服装・室内シューズ ・飲み物・タオル・くつ袋			小学1・2年生(初心者向け・経験者も可)	「楽しむこと」をサポートします。
	J718					小学3・4年生(経験者向け)	バスケ好きをもっと好きにさせます。
	J719				小学5・6年生(経験者向け)	「上手くなること」をサポートします。	
	J720	ビーコルテア全般	着替え・室内シューズ・飲み物・タオル・くつ袋	年少~年長(2020年4月2日~2023年4月1生まれ)	笑顔で楽しく、元気に身体を動かしましょう！		
	J721			小学1~4年生	確かなテクニク指導で上達をめざします。		
	J722			小学3年生~中学生※小学3・4年生で初めて参加される方は、J721クラスの参加をお勧めします	チアスピリット(人を励まし、お互いを尊敬する協調性、前向きな気持ち)を身に付けます。		
	J723	サッカー(年中・年長)		年中・年長 (2020年4月2日~2022年4月1生まれ) 初心者向け	【エンジョイサッカー】簡単なボール遊びからスタート。みんなでサッカーを楽しもう！		
	J724						
	J725	サッカー(小学1・2年生)	すねあて・サッカーボール(小学生用4号ボール)・室内シューズ・着替え・飲み物・タオル・くつ袋 ※幼児クラスの方は、すねあてとサッカーボールは必要ありません。	小学1・2年生 初心者~経験者向け	【ビギナーサッカー】簡単なボール操作からスタート。サッカーの楽しさを教えます！		
	J726						
J727	サッカー(小学3・4年生)		小学3・4年生 初心者~経験者向け	【ベーシックサッカー】楽しみながら、サッカーの必要なテクニクを身に付けよう！			
J728							
J729	キッズバレーボール	動きやすい服装(名前入り) ・室内シューズ・飲み物・タオル・くつ袋	小学1~3年生	楽しくボールコントロールを練習しながら、バレーボールに必要なスキルを身につけるプログラムです！			
J730	ジュニアバレーボール①初心者クラス	サポーター(肘・膝)・体育着(フルネーム入り)・室内シューズ・飲み物・タオル・くつ袋	小学3~6年生	ボール慣れからスタートします。アンダー、オーバーパスの基本練習、サーブの練習がメインの教室です。			
J731	ジュニアバレーボール②経験者クラス	サポーター(肘・膝)・動きやすい服装・室内シューズ・飲み物・タオル・くつ袋	小学3~6年生(経験者のみ)	対人での連続パス、色々なレシーブ練習、サーブ(相手コートに入れる)、ゲーム形式の練習(ボールを繋ぐ楽しさを経験)を行います。			
J732	キッズバレエ	身体のラインがわかる動きやすい服装・バレエシューズ(小学生クラス)・飲み物・くつ袋・くつ下・服につける名札 ※髪はアップにして参加してください	年中・年長 (2020年4月2日~2022年4月1生まれ)	バレエの基礎を優しく指導します。初心者OK			
J733	ジュニアバレエ		小学生	バレエの基礎を優しく指導します。初心者OK			
J734	子どもバドミントン	ラケット(レンタルはございません) ・室内シューズ(紐靴またはマジックテープタイプのみ可、上履きは禁止)・動きやすい服装 ・飲み物・タオル・くつ袋	小学生	初心者向けの教室です。			
J735							
J736	子ども卓球	ラケット(レンタルはございません) ・室内シューズ・動きやすい服装 ・飲み物・タオル・くつ袋	小学生・中学生	「夏休みも卓球やろうぜ」を合言葉に！！初心者から経験者までご参加いただけます。			

教室種類	教室番号	教室名	持ち物	対象	教室内容	途中参加の有無
大人向けスポーツ	S711	心体義塾	動きやすい服装・飲み物 ・くつ袋※室内シューズ不要	18歳以上	肩こり、腰痛の原因は不適切な呼吸と姿勢から？自分の呼吸や姿勢のクセは中々知っているようで知らないものです。そんな首段からの呼吸や姿勢を改善することで肩こりや腰痛を解消するための教室です。	いつでもOK
	S712	バドミントン	ラケット(レンタルはございません) ・室内シューズ・動きやすい服装 ・飲み物・タオル・くつ袋	18歳以上 初心者	初心者クラス、楽しみながらバドミントンをしよう	経験者はいつでもOK
	S721	大人卓球	ラケット(初回のみレンタルあり・購入については講師にご相談ください) ・室内シューズ・動きやすい服装 ・飲み物・タオル・くつ袋	18歳以上	誰でも参加できる卓球教室、みんなでレベルUP!	いつでもOK
	S722	大人のバレエ(初級)	動きやすい服装・飲み物・タオル・くつ袋 ※室内シューズ不要 (靴下にてレッスンをを行います)	18歳以上(初級)	バレエの基礎でからだを整えます。	いつでもOK
	S731	楊名時八段錦太極拳	動きやすい服装・タオル・飲み物 ・くつ袋※室内シューズ不要	18歳以上	ストレスを解消しながら心身のバランスを整えよう。	24式全て出来なくてもOKなら参加可
	S732	大人のバレエ(中級)	動きやすい服装・飲み物・タオル・くつ袋 ※室内シューズ不要 (靴下にてレッスンをを行います)	18歳以上(中級)	アダジオ~アレグロまで、からだの使い方を身に付けよう。	いつでもOK
	S751	リフレッシュ健康	動きやすい服装・飲み物・室内シューズ くつ袋	18歳以上	有酸素運動やストレッチ、コミュニケーションを楽しみながら脳トレや転倒予防のエクササイズを行います。	新規の方はNG 継続者の方は要相談
	S761	ピッカルボール	バドル・室内シューズ・飲み物・くつ袋	18歳以上	初心者から中級者が対象のクラスです。みんなで技を磨きましょう。	いつでもOK
	S762	ピッカルボールトーナメントクラス	バドル・室内シューズ・飲み物・くつ袋	18歳以上	試合の出場経験があり、1R勝てる方が対象です	いつでもOK
	S763					

教室種類	教室番号	教室名	持ち物	対象	教室内容	途中参加の有無
テニス	TJ701	ジュニアテニス	ラケット(レンタルはございません) ・シューズ・動きやすい服装 ・飲み物・タオル	小・中学生	飛んでくるボールに対する反応や感覚を身につけながら、硬式ボールより柔らかいボールで練習します。 楽しく気軽に参加できる教室です。	いつでもOK
	TJ702					
	TS711	ナイトテニス	ラケット(レンタルはございません) ・シューズ・動きやすい服装 ・飲み物・タオル	高校生以上	基本技術から中級者向けの技術の指導を行います。ゲームにおけるテクニク向上を目指しましょう。	いつでもOK
	TS712					

教室:持ち物/対象/教室内容

教室種類	教室番号	教室名	持ち物	対象	教室内容	備考
1日参加型教室・カルチャール教室	W-01	味噌作り体験	エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、味噌の容器を持ち帰る袋、筆記用具	中学生以上(小学生以下は保護者同伴)	お一人、または一組につき2キロのお味噌を作ります。仕込んだ後は、半年ほど寝かせるので、ご家庭ごとに住みついている菌がお味噌作りを手伝い、唯一の味「手前味噌」が出来上がります。作る楽しみ、待つ楽しみ、食べる楽しみを味わえます。 ※お味噌の容器は持ちこみ可能です。お持ちでない場合は、350円でご用意がありますので、当日お申し付けください。 ※当選メール後のキャンセルは教材費買取とさせていただきます。	
	W-02	夏のヒマワリアレンジメント 7/26	花用ハサミ、エプロン、持ち帰り袋、飲み物	親子参加(小学生以上)、中学生以上1人参加可	真夏の暑さに負けない、元気をもらえるヒマワリを使った生花のアレンジを作ります。お子様と一緒に楽しめる生花のアレンジメント、ぜひご参加ください。もちろん大人の方のみのご参加も歓迎です。 ※花用ハサミご持参ください。 ※親子の場合は小学生以上 ※当選メール後のキャンセルは教材費買取とさせていただきます。	
	W-03	ナチュラルドライリース 8/30			毎年ご好評のドライフラワーを使ったバッグ型のリースを作ります。長く楽しめるナチュラル感あふれるリースです。ぜひご参加ください。 ※花用ハサミご持参ください。 ※親子の場合は小学生以上 ※当選メール後のキャンセルは教材費買取とさせていただきます。	
	W-04	「管楽器アンサンブルナイト」7月	お持込みの管楽器、飲み物、室内履き、くつ袋	中学生以上	当日、集まったメンバーで、アンサンブルを楽しみます。お持込みの管楽器をお知らせください。	
	W-05	「管楽器アンサンブルナイト」8月		中学生以上		
	W-06	ドーナツキャンドル	エプロン、持ち帰る袋、筆記用具、飲み物	親子参加(年中以上)、中学生以上1人参加可	夏休みの自由研究・工作に本物そっくりのドーナツキャンドルを作ませんか?お好きなトッピングで親子で合計4つ作成できます。キャンドルの癒しの効果などの話もあります。 ※当選メール後のキャンセルは教材費買取とさせていただきます。	
	W-07	夏のゼリーパフェキャンドル	エプロン、持ち帰る袋、筆記用具、飲み物	親子参加(年中以上)、中学生以上1人参加可	夏休みの自由研究・工作にゼリーパフェはいかがですか?お好きなゼリーの色を選んでアイスやトッピングなど、親子で2つ作成できます。キャンドルの癒しの効果などの話もあります。 ※当選メール後のキャンセルは教材費買取とさせていただきます。	
	W-08	水鉄砲づくり 8月	汚れてもよい服装、飲み物、持ち帰り袋	小学生	日頃から竹林を管理してくださる「日本の竹ファンクラブ」のメンバー主催です。横浜国際プールの竹を使って、水鉄砲を作ります。実際に、試して遊びます。	
KH701	ハワイアンキルトビギナーズ・ベーシック	ビギナーぬい針セット(キルト針、まつり用針、しつけ針)・パッチワーク用まち針・しつけ糸・針さし・糸切りばさみ・鉛筆(HB)・飲み物	18歳以上 夏は合同クラス	ハワイアンキルトを楽しむ講座です。今年の夏は、ビギナーズクラスとベーシッククラスで合同になります。「ティッシュボックス」糸無しです。大きさ26cm×13cmを作ります。 ※初めて参加される方は、「ビギナーぬい針セット550円」「教材3,500円」購入とハガキに記載してください。 初めてのの方は、ハガキのみのお申し込みとさせていただきます。 ※糸の購入は、講師に直接ご相談ください。 ※継続の方は、ハガキまたはネットでKH701-2を選んでください。 ※ご自宅で使用しているボックスティッシュをご持参ください。		
KA701	編み物全般	【午前・午後同じ】 ・かぎ針(5号)、ハサミ、とじ針、段数マーカー、目数マーカー、筆記用具、飲み物 ※「道具セット1,000円」(かぎ針5号、目数マーカー)	18歳以上	小物からウエアまで、編んで楽しい、使って嬉しい作品作りを目指します。「カラフルなコットン糸で編む スマホストラップ」(かぎ針編み初心者向け教材)。編み物を始めてみたい方、少し経験があるけれど再開したい方などなでもご参加ください。初心者の方は毛糸と針の持ち方から始めます。 ※初めて参加(初心者)でハガキ申込の方は、「教材1,200円」と「道具セット(かぎ針5号、目数マーカー1,000円)」購入と記載して下さい。ネット申し込みの方は、KA701-1またはKA702-1を選んでください。 ※初めての参加(経験者)で自身の編みたい作品がある場合、材料持ち込み可能です。ハガキ申込の方は、「持ち込み」と記載、ネット申し込みの方はKA701-2またはKA702-2を選び、備考欄に「持ち込み」と入力してください。 ※継続の方で参加料金のみの方、ハガキ申込の方は「継続」と記載、ネット申し込みの方は備考欄に「継続」と入力して下さい。		
KA702						
KE701	日常役立つ英会話★★	筆記用具・飲み物	18歳以上★★	簡単なフレーズを使って日常で使える英語表現を学びましょう		
KE702	大人のスマート英会話★★～★★★		18歳以上★★～★★★	シンプルな英語表現を使って会話力アップを目指しましょう。英語でジョークも読めます		
KE703	ステップアップ英会話★★		18歳以上★～★★	海外旅行や様々なシチュエーションで使える英会話を学びましょう		
KE704	日常英会話★★		18歳以上★★	日常で使える英会話や正しい発音を学びましょう		
KE705	大人のスキルアップ英会話★★～★★★		18歳以上★～★★	脳の活性化を目指して英語を楽しみながら学びましょう		
KE706	イディオムを学ぼう★★		18歳以上★★	日常英会話に頻繁に出てくるイディオムを学びましょう		
KE707	チャレンジ英会話★★～★★★		18歳以上★★～★★★	ビジネスに役立つ英会話を学びましょう		
KE708	初級英会話★		18歳以上★	簡単な自己紹介から始め、レベルアップを目指します。英文法を復習しながら簡単な会話をマスターしましょう		
KE709	トラベル直前英会話★		18歳以上★	旅行が10倍楽しくなる英会話		
KK701	韓国語全般		筆記用具、飲み物	18歳以上★	【超入門】・・・全く初めての方向けのクラスです。期毎に繰り返し初めから学ぶクラスです。	途中参加OK
KK704		18歳以上★★		【入門】・・・ハンガルの読み書き、簡単な自己紹介、あいさつ、会話を目指します。基礎からやさしく、楽しく、繰り返し練習していき、話せるようになります。(ハンガルが少し読めるレベルの方対象)		
KK702		18歳以上★★★		【初級】・・・ハンガルが少し読めるレベルの方対象。		
KK703		18歳以上★★★★		【初中級】・・・入門からステップアップ!色々な表現を学ぼう。		
KS701	声楽・ボイストレーニング・コーラス全般	筆記用具、ノート、飲み物 火曜日会議室1のお教室では室内履き・くつ袋	18歳以上	【声楽Ⅰ・Ⅱ】 歌うことが好きな方、大きな声を出したい方、運動は苦手だけど健康のために何かを始めたい方など、歌いながら正しい呼吸法を取り入れ、健康な身体を手に入れましょう! 楽譜が読めなくても大丈夫。一緒に日本や外国の名歌を歌いましょう。 ※声楽Ⅱ・アンサンブルは輪唱や重唱も取り入れます。		
KS702				【ボイストレーニング】 最近声が出にくいよね、合唱団入っているけど私の声大丈夫かしら・・・と声に悩んでいる方、また歌に自信がない方、家では大きな声を出せない方、そしてさらに自分の歌声を伸ばしたい方。講師が時間をかけてご指導いたします。(使用テキスト、曲集は初回レッスン時にご提案いたします。)		
KS703				【アフタヌーン・コーラス】 ※初心者大歓迎です!!バラエティに富んだ曲を元気に楽しくコーラスしましょう!!		
KS704				【ボイストレーニング】 最近声が出にくいよね、合唱団入っているけど私の声大丈夫かしら・・・と声に悩んでいる方、また歌に自信がない方、家では大きな声を出せない方、そしてさらに自分の歌声を伸ばしたい方。講師が時間をかけてご指導いたします。(全音出版社のコンコーネ50冊中声用の楽譜をご用意ください。)		
KS705				【ナイトコーラス】 お仕事の帰りにストレス発散しませんか?!音楽の話はもちろん、実際に歌って体を動かして、身体に良い呼吸法を身につけましょう!きつとスッキリした気持ちで金曜日を迎えられると思います。音楽は好きだけどなかなか勇気の出ない方大歓迎。		
KS706				【月一コーラス】 月に一度、声を出してストレス発散しませんか?		
KS707						
KS708						

教室:持ち物/対象/教室内容

KM701	メンタルトレーニング (ポリヴェーガル理論から自律神経について学ぶ)	筆記用具、室内履き(スリッパでも可) 、くつ袋、飲み物	18歳以上	人間は感情の動物です。 ストレスフルな現代社会、複雑になる人間関係、メンタルが弱いとはどういうことなのか。 本番に弱い人と本番に強い人の違いは？ 人見知りの人と誰とでもコミュニケーションがとれる人の違いは？ 情緒不安定になりやすい人と、感情に振り回されないひとの違いは？ マインドフルネスや自己肯定感の安定など、心とからだの自己調整機能について一緒に学んでいきませんか？
KU701 KU702 KU703	ウクレレ	室内履き、くつ袋、飲み物、お持ちのウクレレ ※初回は無料レンタルいたします。 講師と相談の上、ご購入をお願いいたします。	18歳以上	本場ハワイのスタイルが学べます♪全く初心者の方も、経験者の方も一緒にウクレレを楽しみましょう。 心も体もハワイアンスピリッツで！ ※KU701と702は同じレベルクラスです。初めての方はKU703をお選びください。レンタル希望の方は、ハガキに記載またはネット備考欄に入力してください。

教室種類	教室番号	教室名	持ち物	対象	教室内容	備考	
カルチャー教室	CE701	キッズえいご	飲み物	年少～年長	体を動かすことや歌うことで、英語のリズムが自然と身につきます。 テーマに沿った「単語」や「挨拶」など、歌やゲームで楽しみながら、「聞く」「話す」「読む」「書く」の基礎を作っていきます！ お子様のみ参加のクラスとなります。最後のレッスンでミニ発表会を行います！		
	CE702			小学1,2年生			
	CE703			小学3,4年生			
	CE704			小学5,6年生(中学準備コース)			
	CS701	ゼロから始める将棋 参加者全員に級位認定書発行します				未経験の方、対局を始めたばかりの方向け	
	CS702						
	CS703						
	CS704						
	CS705	詰将棋で強くなろう1	筆記用具、飲み物、室内履き、くつ袋	年長～大人	1～5手詰 入門～初級		
	CS706	詰将棋で強くなろう2			3～7手詰 初心～中級		
	CS707	入門者フォロー①(入門・初心)			復習と実践体験		
	CS708	入門者フォロー②(入門・初心)			復習と実践体験		
	CS709	得意戦法を作ろう(振り飛車戦法) 初心から中級			初級から上級		
CS710	得意戦法を作ろう(対振り飛車戦法) 初心から中級						
CS711	基本手筋で勝とう(入門から中級)						
CS712	夏の将棋大会				段級位差は駒落ちで調整・棋力認定あり		
CC701	こどもコーラス小学生	色鉛筆、室内履き、飲み物、くつ袋	小学生	ディズニーソングやジブリ、季節の歌や大切にしたい唱歌などをみんなで歌いましょう！ ソルフェージュ(楽譜の読み方やリズムなど)も楽しんでみましょう！ ジュニアコーラス中高生は、伴奏をしたい方も歓迎です。			