

教室名	内容	時間	参加料	対象	日程
親子リトミック	親子のふれあいを大切にしながら、リズム・ムーブメント・クラフト等に親しみ、音楽の素地と感受性を養います。	10:30～11:15	6600円	教室開催時に2・3歳児とその保護者	4/13・20・27 5/11・18・25 6/1・8
骨盤調整(月曜)	骨盤を動かし、全身の調整を行います。からだの歪みを整え、引き締めの体操でコンディションを整えましょう。	13:15～14:30	5000円	16歳以上	4/13・20・27 5/11・18・25 6/1・8
ジュニア空手	初心者から参加できる入門クラス。武道の精神・作法も学べます。運動しやすい服装をお持ちください。くつ不要。	16:45～17:45	5000円	小学1年～6年生	4/13・20・27 5/11・18・25 6/1・8
健康ヨーガ(水曜)	姿勢・動作・呼吸法など、ヨーガの基礎を学びます。美容と健康の保持・増進を図りましょう。	13:00～14:30	6200円	16歳以上	4/8・15・22 5/13・20・27 6/3・10・17・24
太極拳	練功十八法を準備運動として、太極拳の基本を学びます。日常生活の健康増進を図りましょう。	15:15～16:45	6200円	16歳以上	4/8・15・22 5/13・20・27 6/3・10・17・24
ピラティス(水曜)	ゆっくりとした正しい動きで体幹を意識し腰痛や骨盤の歪みを改善します。心身ともに美しさを保ちましょう。	18:45～20:00	6200円	16歳以上	4/8・15・22 5/13・20・27 6/3・10・17・24
フラダンス	歌詞の意味は手・足の動きや顔の表情であらわします。基礎から1曲ずつ、マスターして楽しく踊りましょう。	13:15～14:30	6200円	16歳以上・女性	4/9・16・23・30 5/7・14・21・28 6/4・18
社交ダンス	ワルツ・タンゴ・クイックなど、社交ダンスの基本のステップを行います。楽しく踊りながら健康になりましょう。	15:00～16:45	6200円	16歳以上	4/9・16・23・30 5/7・14・21・28 6/4・18
ピラティス(木曜)	ゆっくりとした正しい動きで体幹を意識し腰痛や骨盤の歪みを改善します。心身ともに美しさを保ちましょう。	18:45～20:00	6200円	16歳以上	4/9・16・23・30 5/7・14・21・28 6/4・18
機能改善ヨーガ	ポーズごとに機能を活性するための簡単なエクササイズを行い、効果を深く感じながら身体を整えていきます。	13:00～14:30	6200円	16歳以上	4/10・17・24 5/1・8・15・22・29 6/5・19
健康ヨーガ(金曜)	姿勢・動作・呼吸法など、ヨーガの基礎を学びます。美容と健康の保持・増進を図りましょう。	15:30～17:00	6200円	16歳以上	4/10・17・24 5/1・8・15・22・29 6/5・19
シェイプアップボクシング	ボクシングエクササイズを行うことで、血液循環を良くし、心肺機能を高め、有酸素運動で脂肪燃焼させましょう。	18:45～20:00	6200円	16歳以上	4/10・17・24 5/1・8・15・22・29 6/5・19
ダンスエクササイズ	ジャズダンスやヒップホップの動きやステップを覚え、ダンスをしながら身体のシェイプアップを目指します。	18:45～20:00	6200円	16歳以上	4/10・17・24 5/1・8・15・22・29 6/5・19
絵手紙	季節の花や野菜・果物などをテーマにして思い思いの絵手紙を作成します。世界で1枚の絵手紙を作りませんか。	10:00～11:30	6200円	16歳以上	4/13・27 5/11・25 6/8・22
ハワイアンキルト	初めての方でも気軽に作れます。前半に1作品、後半に1作品、計2作品を作成します。	16:00～17:30	6200円	16歳以上	4/8・22 5/13・27 6/10・24