

★都度利用教室★開催日程一覧表(7~9月)

	曜日	教室名	時間	開催日											
	大人向け定期教室	月	卓球教室	9:30-11:30	7月6日	7月13日	7月20日	7月27日	8月3日	8月17日	8月31日	9月7日	9月14日	9月28日	
月		バドミントン教室	13:00-15:00	7月6日	7月13日	7月20日	7月27日	8月3日	8月17日	8月31日	9月7日	9月14日	9月28日		
火		太極拳	9:30-10:15	7月7日	7月14日	7月21日	7月28日	8月4日	8月18日	9月1日	9月8日	9月15日	9月29日		
火		やさしいヨガ	10:45-11:30	7月7日	7月14日	7月21日	7月28日	8月4日	8月18日	8月25日	9月1日	9月8日	9月15日	9月29日	
火		リフレッシュヨガ	20:00-20:45	7月7日	7月14日	7月21日	7月28日	8月4日	8月18日	8月25日	9月1日	9月8日	9月15日	9月29日	
水		フラダンス①	11:45-12:30	7月8日	7月15日	7月22日	7月29日	8月5日	8月19日	8月26日	9月2日	9月9日	9月16日	9月23日	9月30日
水		リラックスヨガ	12:30-13:15	7月8日	7月15日	7月22日	8月5日	8月19日	8月26日	9月2日	9月9日	9月16日	9月23日	9月30日	
水		骨盤調整エクササイズ	19:00-19:45	7月8日	7月15日	7月22日	8月5日	8月19日	8月26日	9月2日	9月9日	9月16日	9月23日		
木		アロマヨガ	10:00-10:45	7月9日	7月16日	7月30日	8月6日	8月13日	8月20日	8月27日	9月3日	9月10日	9月17日	9月24日	
木		フラダンス②	11:15-12:00	7月9日	7月16日	7月30日	8月6日	8月20日	8月27日	9月3日	9月10日	9月17日	9月24日		
木		ビューティーピラティス	14:00-14:45	7月9日	7月16日	7月30日	8月6日	8月13日	8月20日	8月27日	9月3日	9月10日	9月17日	9月24日	
木		ヨガ	19:15-20:00	7月9日	7月16日	8月6日	8月13日	8月20日	8月27日	9月3日	9月10日	9月17日	9月24日		
金		かんたんピラティス	10:45-11:30	7月10日	7月17日	7月31日	8月7日	8月14日	8月21日	8月28日	9月4日	9月11日	9月18日	9月25日	
親子・子ども向け定期教室		曜日	教室名	時間	開催日										
	月	すくすく赤ちゃん産後ケア	9:30-10:15	7月6日	7月13日	7月20日	7月27日	8月3日	8月17日	8月31日	9月7日	9月14日	9月28日		
	火	キッズバレエ	15:30-16:15	7月7日	7月14日	7月21日	7月28日	8月4日	8月18日	8月25日	9月1日	9月8日	9月15日	9月29日	
	火	ジュニアバレエ	16:45-17:30	7月7日	7月14日	7月21日	7月28日	8月4日	8月18日	8月25日	9月1日	9月8日	9月15日		
	火	キッズ空手	16:00-16:45	7月7日	7月14日	7月21日	7月28日	8月4日	8月18日	8月25日	9月1日	9月8日	9月15日	9月29日	
	火	ジュニア空手	17:15-18:00	7月7日	7月14日	7月21日	7月28日	8月4日	8月18日	8月25日	9月1日	9月8日	9月15日	9月29日	
	水	よちよち親子	9:15-10:00	7月8日	7月15日	7月22日	7月29日	8月5日	8月19日	8月26日	9月2日	9月9日	9月16日	9月23日	9月30日
	水	わんぱく親子	10:30-11:15	7月8日	7月15日	7月22日	7月29日	8月5日	8月19日	8月26日	9月2日	9月9日	9月16日	9月23日	9月30日
	水	キッズチア	15:30-16:15	7月8日	7月15日	7月22日	7月29日	8月5日	8月19日	8月26日	9月2日	9月9日	9月16日	9月23日	9月30日
	水	ジュニアチア	16:45-17:30	7月8日	7月15日	7月22日	7月29日	8月5日	8月19日	8月26日	9月2日	9月9日	9月16日	9月23日	9月30日
	木	キッズダンス	15:30-16:15	7月9日	7月16日	7月30日	8月6日	8月13日	8月20日	8月27日	9月3日	9月10日	9月17日	9月24日	
	木	ジュニアダンス①	16:45-17:30	7月9日	7月16日	7月30日	8月6日	8月13日	8月20日	8月27日	9月3日	9月10日	9月17日	9月24日	
	木	ジュニアダンス②	18:00-18:45	7月9日	7月16日	7月30日	8月6日	8月13日	8月20日	8月27日	9月3日	9月10日	9月17日	9月24日	
	金	親子フィットリトミック	9:30~10:15	7月10日	7月17日	7月31日	8月7日	8月14日	8月21日	8月28日	9月4日	9月11日	9月18日	9月25日	

■参加費

各教室600円(税込)、卓球教室790円(税込)、バドミントン1,040円(税込)

■申し込み方法 (レッスン開始30分前より1階総合受付にて受付開始)

- ①検温・同意書(氏名・年齢・住所・電話番号等)の記入 ※代筆や電話でのお申込みはできません
- ②整理券のお渡し
- ③教室にて整理券を担当インストラクターへ渡し参加

■参加にあたっての注意点

- ・各教室には定員がございます。定員になると受付終了となります。
- ・安全のため、レッスン開始5分以降の入室はご遠慮ください。
- ・子ども向けクラスの見学は出来ません。
- ・こまめな水分補給を心掛けてください。
- ・健康状態に不安のある方は必ず医師の許可を得てからご参加ください。
- ・妊娠中の方は同意書の記入が必要です。
- ・スポーツ保険に加入しております、万が一レッスン中に怪我等なされた場合スタッフまでお声掛けください。
- ・天候や施設状況等により日程の変更や中止が発生する場合がございます。予めご了承ください。

■新型コロナウイルス感染防止のお願い

- ・ご利用中は原則マスクなどで鼻と口元を覆っていただきますようお願い申し上げます。運動強度があがった場合は鼻のみの開放は可能とします。
 - ・研修室、武道室にて行うプログラムについては指定された位置でのご参加をお願い致します。
 - ・研修室、武道室にて行うプログラムについては最長45分とさせていただきます。
 - ・コンタクト(接触)を伴うスポーツは当面の間中止とさせていただきます。(バスケットボール教室、フットサル教室)
 - ・呼吸が激しくなる教室は当面の間中止とさせていただきます。(シェイプアップエアロ、ZUMBA、グループファイト)
 - ・道具を使う子供教室は当面の間中止とさせていただきます。(キッズ体操、ジュニア教室、テニス教室)
 - ・高齢者向けの教室は当面の間中止とさせていただきます。(ボティケア、らくらく健康エクササイズ、姿勢改善体操、ボディメイク教室)
 - ・施設共用スペース(ロッカー、ロビー、その他)など3密にならないようにご協力をお願い致します。
- 出来る限り、事前にお着替えを済ませてご来館頂きますようお願い致します。

★定期教室体験会★持ち物・内容一覧表(7月～9月)

	★定期教室体験会★持ち物・内容一覧表(7月～9月)						
	曜日	教室名	対象年齢	定員	場所	持ち物	内容
大人向け定期教室	月	卓球教室	卓球経験のある16歳以上	20人	小体育室	ラケット、室内履き 動きやすい服装、飲み物、タオル	楽しく基礎から応用まで実践していくクラスです。
	月	バドミントン教室	バドミントン経験のある16歳以上	16人	小体育室	ラケット、室内履き 動きやすい服装、飲み物、タオル	楽しく基礎から応用まで実践していくクラスです。
	火	太極拳	16歳以上	40人	武道室	動きやすい服装、飲み物、タオル	のびやかでゆっくりとした太極拳(24式)の動きで、心と身体をリフレッシュします。
	火	やさしいヨガ	16歳以上	40人	武道室	動きやすい服装、飲み物、タオル	初めてヨガをする方や身体が硬い方も安心して参加できるクラスです。呼吸と共にヨガのポーズをゆっくりとすることで、緊張をほぐし、心身共にリフレッシュします。
	火	リフレッシュヨガ	16歳以上	25人	研修室	動きやすい服装、飲み物、タオル	初めてヨガをする方や身体が硬い方も安心して参加できるクラスです。呼吸と共にヨガのポーズをゆっくりとすることで、緊張をほぐし、心身共にリフレッシュします。
	水	フラダンス①	16歳以上	25人	研修室	動きやすい服装、飲み物、タオル	未経験の方も大歓迎です!!ハワイアンミュージックに合わせて簡単なステップ、ハンドモーションの基礎を中心に行います。
	水	リラックスヨガ	16歳以上	25人	武道室	動きやすい服装、飲み物、タオル	初めてヨガをする方や身体が硬い方も安心して参加できるクラスです。呼吸と共にヨガのポーズをゆっくりとすることで、緊張をほぐし、心身共にリフレッシュします。
	水	骨盤調整エクササイズ	16歳以上	25人	研修室	動きやすい服装、飲み物、 タオル(スポーツタオル)	骨盤・背骨の位置・姿勢を整えながら体幹部を強化します。筋肉を意識し、身体の内側から引き締めるクラスです。
	木	アロマヨガ	16歳以上	25人	研修室	動きやすい服装、飲み物、タオル	季節に合ったアロマを焚きながら、鼻腔から脳・血流へと刺激。瞑想・呼吸法から始めヨガの動きで汗腺からもアロマを吸収しデトックスしていきます。
	木	フラダンス②	16歳以上	25人	研修室	動きやすい服装、飲み物、タオル	未経験の方も大歓迎です!!ハワイアンミュージックに合わせて簡単なステップ、ハンドモーションの基礎を中心に行います。
	木	ビューティーピラティス	16歳以上	25人	研修室	動きやすい服装、飲み物、タオル	骨盤・背骨の位置・姿勢を整えながら体幹部を強化します。筋肉を意識し、身体の内側から引き締めるクラスです。
	木	ヨガ	16歳以上	40人	武道室	動きやすい服装、飲み物、タオル	身体の柔軟性向上や、筋力向上に効果的なクラスです。身体の緊張をほぐし、心身ともにリフレッシュします。初めての方も安心してご参加いただけます。
	金	かんたんピラティス	16歳以上	25人	研修室	動きやすい服装、飲み物、タオル	骨盤・背骨の位置・姿勢を整えながら体幹部を強化します。筋肉を意識し、身体の内側から引き締めるクラスです。
	親子・子ども向け定期教室	曜日	教室名	対象年齢	定員	場所	持ち物
月		すくすく赤ちゃん産後ケア	生後3か月～1歳までの親子	10組	研修室	動きやすい服装、飲み物、タオル 室内シューズ(館内移動用)	赤ちゃんの機能解剖学に基づく健やかな発達を促すマッサージやママの骨盤調整、体力アップ、美容効果をねらいます。
火		キッズバレエ	年少から年長	20人	研修室	動きやすい服装、室内シューズ、 飲み物、タオル	バレエの基礎から応用まで楽しく学んでいくクラスです。
火		ジュニアバレエ	小学1～4年生	20人	研修室	動きやすい服装、室内シューズ、 飲み物、タオル	バレエの基礎から応用まで楽しく学んでいくクラスです。
火		キッズ空手	年少～小学生	40人	武道室	動きやすい服装、飲み物、タオル 室内シューズ(館内移動用)	空手を通じて、元気に身体を動かしながら、礼儀の基本や思いやりの心を身につけます。
火		ジュニア空手	小学生～大人	40人	武道室	動きやすい服装、飲み物、タオル 室内シューズ(館内移動用)	空手の基本・型・組手など、より幅広い技術の向上や精神力を高めます。
水		よちよち親子	1～2歳までの親子	10組	研修室	動きやすい服装、室内シューズ、 飲み物、薄手のタオル (30cmx80cmくらい)	歩行未済～歩行開始時期の子どもたちへの運動の促しや、ママとの触れ合いを通して言葉への興味も促します。ママは育児に必要な体力づくりのためのエクササイズや有酸素運動を行います。
水		わんぱく親子	2歳～年少の親子	10組	研修室	動きやすい服装、室内シューズ、 飲み物、薄手のタオル (30cmx80cmくらい)	走る・飛ぶ・前転・ブリッジなど、運動神経を開発する動作を、ママと一緒に遊びの中で体験し、集団でのルールも学べます。ママはお子さんと遊びながら、体力向上を目指します。
水		キッズチア	年少～年長	20人	研修室	動きやすい服装、室内シューズ、 飲み物、タオル	チアダンスの基本的な動きを学びます。ボンボンを使い、リズムに合わせて楽しく踊ります。
水		ジュニアチア	小学1～6年生	20人	研修室	動きやすい服装、室内シューズ、 飲み物、タオル	チアダンスの応用的な動きを学びます。ボンボンを使い、リズムに合わせて楽しく踊ります。
木		キッズダンス	年長	20人	武道室	動きやすい服装、室内シューズ、 飲み物、タオル	ダンス(HIPHOP)の基礎から、少しレベルを上げた身体の使い方も練習します。
木		ジュニアダンス①	小学1～3年生	20人	武道室	動きやすい服装、室内シューズ、 飲み物、タオル	ダンス(HIPHOP)の基礎から、少しレベルを上げた身体の使い方も練習します。
木		ジュニアダンス②	小学4～6年生	20人	武道室	動きやすい服装、室内シューズ、 飲み物、タオル	ダンス(HIPHOP)の基礎から、少しレベルを上げた身体の使い方も練習します。
金		親子フィットリトミック	生後8か月～1歳5か月までの親子	10組	研修室	動きやすい服装、室内シューズ、 飲み物、タオル	ママ・パパと一緒に音に合わせて体を動かし、会話が始まるこの時期に言葉の幅を広げていきます。ママ・パパは筋膜リリースを含むデトックス効果の高いストレッチ・体幹トレーニングを行います。