

## こども体操教室 (年間40回)

教室名	定員	曜日	時間	対象	内容	受講料 (1カ月分・税込)		
親子スキンシップ体操 	20組	火	9:30～10:30	親子 (令和5年度中に 3～4歳になる子)	親子運動・マット運動・ボール遊び・お遊戯 などで楽しくスキンシップしましょう! 音楽に合わせて動いたり、みんなでゲームを したりして、楽しく体を動かさせます。	3,300円 (1組)		
親子スキンシップ体操 	20組	火	10:40～11:40					
親子スキンシップ体操 	20組	金	9:30～10:30					
親子スキンシップ体操 	20組	金	10:40～11:40					
幼児体操A 	16人	月	15:00～15:50	年少・年中	マット・跳び箱・鉄棒・平均台・トランポリン など幼児向けの運動で楽しく体を動かしま しょう。 バランス感覚を鍛えるところからスタートし ますので、気軽にご参加いただけます。	3,300円		
幼児体操A 	16人	木						
幼児体操A 	16人	土	14:00～14:50					
幼児体操B 	18人	月	16:00～16:50					
幼児体操B 	18人	木						
幼児体操B 	18人	土	15:00～15:50					
ジュニア体操A 	18人	火	16:30～17:20	小学1～2年生				
ジュニア体操A 	18人	土	16:00～16:50	小学3～6年生				
ジュニア体操B 	18人	金	16:30～17:20					
ジュニア体操B 	18人	土	17:00～17:50					
ジュニアヒップホップダンスA 	20人	月	17:10～18:00	小学1～3年生	小学生を対象とした、リズムに合わせてダ ンスを楽しむクラスです。J-Popをはじめ、 流行曲も踊ります。ハロウィンでは仮装して 踊ったり、クリスマスにはサンタさんの衣装 で踊りました!	3,300円		
ジュニアヒップホップダンスA 	20人	土	14:00～14:50					
ジュニアヒップホップダンスB 	20人	月	18:05～18:55	小学4～6年生				
ジュニアヒップホップダンスB 	20人	土	14:55～15:45					
  幼児かけっこ	20人	木	15:30～16:20	年中・年長			スキップ、ダッシュといったドリルやスタート 練習などを通じて、楽しみながら正しい短距 離走のフォームを身につけます。	3,300円

● 親子スキンシップ体操教室は、お休みされた場合でも別の時間、曜日に振替可能です。

★ 幼児かけっこ教室は屋内(第1競技場)での開催になります。

## おとな体操教室 (年間40回)

教室名	定員	曜日	時間	対象	内容	受講料 (1カ月分・税込)
リラックス体操 	 30人	月	9:50～10:50	60歳以上の男女	ウォーキング・ストレッチ・下半身運動など 全身を使うプログラムです。無理のない健康 維持を目指します。	3,500円
リラックス体操 		木				
リラックス体操 		金	14:00～15:00			
ファイトエクササイズ 	30人	月	19:10～20:00	16歳以上の女性	講師が考案したオリジナルのシャドーボク シングを取り入れた全身運動です。より燃焼 したい方におすすめです。	4,000円
骨盤体操	25人	火	9:50～10:50		骨盤の歪みを矯正する体操を行います。	
ストレッチ&リラクゼーション	25人	木	9:10～10:10		生活習慣によって偏った身体の使い方を改 善して行く為のストレッチとトレーニングを 行います。	
ザ・ダンス	25人	木	10:20～11:50		ダンスの基本と体の各部分の動かし方、ス トレッチ方法などを学びます。	
★ ピラティス ビギナー	20人	木	11:00～11:45	16歳以上の女性 (ピラティス経験 2年未満)	免疫力を上げるピラティスの基本的な呼吸 法を習得しながら、体幹強化、ケガのない姿 勢作りの為のトレーニングを無理なく行い ます。	4,000円
★ ピラティス ベーシック	20人	木	12:00～12:45	16歳以上の女性 (ピラティス経験 2年以上)	ピラティス経験者を対象に、女性らしくしな やかなカラダ作りを目標にコアの筋力アッ プの為のエクササイズを行います。	
シニア健康体操 	15人	木	13:00～13:50	65歳以上の男女	足腰を中心に動かす体操により、運動機能 向上に効果があります。	3,300円
エアロビクス 	30人	土	18:00～19:00	16歳以上の男女	音楽にあわせて、様々な動作を行う有酸素 運動プログラムです。	3,500円
 ボディーコンディショニング	30人	土	19:10～20:00		ヨガ・ストレッチ・体幹トレーニングを通し て、柔軟な身体を作ります。	

★ ピラティス教室は指導の関係上、3か月ごとの募集となります。(2月に新規募集。以降、3月・6月・9月・12月に追加募集)