

## 【第2期教室について】

【継 続】 ~~7月1日(火)～7月13日(日)8:30～21:30~~

【新 規】 7月15日(火)～随時受付

※各教室の申込状況により受付が出来ない可能性があります。  
詳しくは7月14日(月)にホームページをご確認ください。

【申込方法】 複写式申込用紙は7/1から配布します。

- ①『さわやかアリーナ自主教室申込書』（複写式・抽選NO.付き）に記入し、受付に提出。
- ②券売機にてお支払い（現金のみ）  
※購入したチケットは受付に**必ず提出**してください。
- ③申込用紙（控）と領収書を受け取る

【料 金】 ￥9,800 / 全14回

※各教室の初回参加日までに現金でお支払いください

NEW

火

さわやかトランポウオーク

10:00-11:30

静岡県ミニトランポリン協会講師

静岡県ミニトランポウオーク協会の日程講師がやさしくレッスンします！  
足腰に負担が少ない有酸素運動です音楽にあわせて楽しく運動しよう♪

〈8月〉

〈9月〉

〈10月〉

〈11月〉

5,12,19,26

2,9,23,30

7,14,21,28

4,11

(予備日)

11/18,25

火

初めての"やさしい朝ヨガ"

ET

10:30～11:30

ゆりか



朝、呼吸と共に身体を動かすことで  
血流をよくしリラックス効果も得られます。

〈8月〉

〈9月〉

〈10月〉

〈11月〉

5,19,26

2,9,23,30

7,14,21,28

4,11,18

(予備日)

11/25

火

リンパ&コンディショニング

ET

20:00～21:00

まどか



頭、顔～足裏までリンパの流れを促しカラダを調整。  
正しい姿勢を知り効率的に動くことを大切にしています。

〈8月〉

〈9月〉

〈10月〉

〈11月〉

5,12,19,26

2,9,23,30

7,14,21,28

4,11

(予備日)

11/18,25

火

暗闇★ダンスフィットネス

20:15～21:15

清水由希子



テンポの良い音楽に合わせて楽しく汗がかけ  
非日常空間で人目を気にせず思い切りストレスを発散！！

〈8月〉

〈9月〉

〈10月〉

〈11月〉

5,12,19,26

2,9,30

7,14,21,28

4,11,18

(予備日)

11/25

《～必ずお読みいただき予めご了承ください～》

- ★専用申込用紙に必要事項を記入し受付に提出してください
- ★キャンセルの場合は教室初日までにご連絡ください
- ★途中からの参加であっても満額いただきます
- ★お客様のご事情による『教室開催後』の返金はできません
- ★教室初回に開催の最低人数に満たない場合開催されない可能性があります

|                                                         |                  |                 |      |              |          |
|---------------------------------------------------------|------------------|-----------------|------|--------------|----------|
| 水                                                       | ストレッチ&体幹トレーニング   |                 |      | ET           |          |
|                                                         | 10:00～11:00      |                 | 松本奈美 |              |          |
| 前半は体をほぐして歪みを直し、<br>後半はやさしく体幹を鍛え整えます。                    |                  |                 |      |              |          |
| 〈8月〉                                                    |                  | 〈9月〉            |      | 〈10月〉        | 〈11月〉    |
| 6,20,27                                                 |                  | 3,10,17,24      |      | 1,8,15,22,29 | 5,12     |
| (予備日)                                                   |                  |                 |      |              | 11/19,26 |
| 水                                                       | NEW              | 大人から始めるバドミントン教室 |      |              | 中神 研人    |
|                                                         |                  | 10:30～11:30     |      |              |          |
| 公認コーチが基礎から教えてくれる初心者大歓迎のバドミントン教室です！<br>楽しく運動して、汗をかきましょう！ |                  |                 |      |              |          |
| 〈8月〉                                                    |                  | 〈9月〉            |      | 〈10月〉        | 〈11月〉    |
| 6,20,27                                                 |                  | 3,10,17,24      |      | 1,8,15,22,29 | 5,12,19  |
| (予備日)                                                   |                  |                 |      |              | 11/19,26 |
| 水                                                       | STRONG NATION TM |                 |      |              | ET       |
|                                                         | 11:15～12:00      |                 | 加茂衣未 |              |          |
| 《HIITトレーニング》<br>短時間で脂肪燃焼、ボディメイクをしたい方やストレス発散にも！          |                  |                 |      |              |          |
| 〈8月〉                                                    |                  | 〈9月〉            |      | 〈10月〉        | 〈11月〉    |
| 6,20,27                                                 |                  | 3,10,17,24      |      | 1,8,15,22    | 5,12,19  |
| (予備日)                                                   |                  |                 |      |              | 11/26    |

|                                                                                       |                                                                       |              |             |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------|-------------|------|
| 水                                                                                     | スッキリ！姿勢改善                                                             |              |             | ET   |
|                                                                                       | 13:00～14:00                                                           |              | まどか         |      |
| 整体法とリンパマッサージで張り凝りむくみを解消！<br>姿勢を保持する筋肉筋力を身につけ不調知らずの健康的な身体へ導きます。                        |                                                                       |              |             |      |
| 〈8月〉                                                                                  | 〈9月〉                                                                  | 〈10月〉        | 〈11月〉       |      |
| 6,20,27                                                                               | 3,10,17,24                                                            | 1,8,15,22,29 | 5,12        |      |
| (予備日)                                                                                 |                                                                       |              | 11/19,26    |      |
| 水                                                                                     | SPORTS DARTS SCHOOL                                                   |              |             | ET   |
|                                                                                       | 18:30～20:00                                                           |              | 松下 琉夏       |      |
| 中学生～参加歓迎！大人のスポーツ始めてみませんか？<br>マナーやルールから丁寧に教えます。いろいろな楽しみ方を見つけよう♪                        |                                                                       |              |             |      |
| 〈8月〉                                                                                  | 〈9月〉                                                                  | 〈10月〉        | 〈11月〉       |      |
| 6,20,27                                                                               | 3,10,17,24                                                            | 1,8,15,22,29 | 5,12        |      |
| (予備日)                                                                                 |                                                                       |              | 11/19,26    |      |
| 水                                                                                     | ほどこスローヨガ                                                              |              |             |      |
|                                                                                       | 19:00～20:00                                                           |              | tomomi      |      |
|    | 夜、ゆったり過ごしたい方へ<br>お疲れの体に合わせたゆっくりな動きと深い呼吸で、<br>一日の心身の疲れをゆるめて全身の巡りを促します。 |              |             |      |
| 〈8月〉                                                                                  | 〈9月〉                                                                  | 〈10月〉        | 〈11月〉       |      |
| 13,27                                                                                 | 3,10,17,24                                                            | 1,8,15,22,29 | 5,12,19     |      |
| (予備日)                                                                                 |                                                                       |              | 11/26       |      |
| 水                                                                                     | ZUMBA®(水)                                                             |              |             | ET5名 |
|                                                                                       | 20:15～21:15                                                           |              | NORIYO      |      |
|    | 世界中の音楽を使って身体を動かすダンスエクササイズ！<br>簡単な振付で楽しみながら汗をかこう♪                      |              |             |      |
| 〈8月〉                                                                                  | 〈9月〉                                                                  | 〈10月〉        | 〈11月〉       |      |
| 13,20,27                                                                              | 3,10,17,24                                                            | 1,8,15,22,29 | 5,12        |      |
| (予備日)                                                                                 |                                                                       |              | 11/19,26    |      |
| 水                                                                                     | 初心者のためのピラティス教室                                                        |              |             | ET   |
|                                                                                       | 20:15～21:15                                                           |              | ボディメイクトレーナー |      |
|  | 姿勢改善に繋がるエクササイズや深く呼吸をしながら満遍なく身体を動かして<br>心身ともに整えて行きましょう！                |              |             |      |
| 〈8月〉                                                                                  | 〈9月〉                                                                  | 〈10月〉        | 〈11月〉       |      |
| 13,20,27                                                                              | 3,10,17,24                                                            | 1,8,15,22,29 | 5,12        |      |
| (予備日)                                                                                 |                                                                       |              | 11/19,26    |      |

持ち物 ・動きやすい服装 ・飲み物(ふた付き) ・タオル

・ …ヨガマット又はバスタオル ・ …室内シューズ ・ …体力が必要

【日程更新した時】 青字…予備日 赤字…日程変更

|                                                                                     |                                                            |            |                     |                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------|---------------------|--------------------|
| 木                                                                                   | 肩！腰！スッカリヨガ                                                 |            |                     | ET                 |
|                                                                                     | 9:15～10:15                                                 |            | 佐藤めぐみ               |                    |
|    | 背中の筋肉を中心にほぐしていき、<br>身体のバランスを整えます♪                          |            |                     |                    |
|                                                                                     | 〈8月〉                                                       | 〈9月〉       | 〈10月〉               | 〈11月〉              |
|                                                                                     | 7,21,28                                                    | 4,11,18,25 | 2,9,16,23           | 6,13,20            |
| (予備日)                                                                               |                                                            |            | 11/27               |                    |
| 木                                                                                   | おとなの卓球教室                                                   |            |                     |                    |
|                                                                                     | ゆうみ                                                        |            |                     |                    |
|                                                                                     | 9:00～10:00                                                 |            | 初 級                 |                    |
|                                                                                     | 10:10～11:10                                                |            | 中 級                 |                    |
|                                                                                     | 11:20～12:20                                                |            | 上 級                 |                    |
|    | 基本的な動作の習得と技術を高めよう！<br>誰でも30往復続けられるようになり、ゲームを楽しみましょう！       |            |                     |                    |
|                                                                                     | 〈8月〉                                                       | 〈9月〉       | 〈10月〉               | 〈11月〉              |
|                                                                                     | 7,14,21,28                                                 | 4,11,18,25 | 2,9,16,23           | 6,13               |
| (予備日)                                                                               |                                                            |            | 11/20,27            |                    |
| 木                                                                                   | はじめてのピラティス                                                 |            |                     |                    |
|                                                                                     | 10:30～11:30                                                |            | 藤澤節子                |                    |
|    | 運動が苦手でも大丈夫！<br>身体の内側の筋肉を鍛えてしなやかなスタイル作りをしましょう！              |            |                     |                    |
|                                                                                     | 〈8月〉                                                       | 〈9月〉       | 〈10月〉               | 〈11月〉              |
|                                                                                     | 7,21,28                                                    | 4,11,18,25 | 2,9,16,23,30        | <del>6,13,20</del> |
| (予備日)                                                                               |                                                            |            | <del>11/20,27</del> |                    |
| 木                                                                                   | リズム運動&コンディショニング                                            |            |                     | ET                 |
|                                                                                     | 13:00～14:00                                                |            | 松本智                 |                    |
|    | 音楽に合わせて簡単な動作を組み合わせて動きます。<br>後半はバランス・トレーニング・調整等を組み合わせて行います。 |            |                     |                    |
|                                                                                     | 〈8月〉                                                       | 〈9月〉       | 〈10月〉               | 〈11月〉              |
|                                                                                     | 14,21,28                                                   | 4,11,18,25 | 2,9,16,23,30        | 6,13               |
| (予備日)                                                                               |                                                            |            | 11/20,27            |                    |
| 木                                                                                   | やさしい有酸素&ストレッチ                                              |            |                     | ET                 |
|                                                                                     | 19:00～20:00                                                |            | 馬上幸穂                |                    |
|  | 音楽に合わせて楽しく動きます♪<br>後半は気持ちよく身体を縦に伸ばしてスッカリしましょう！             |            |                     |                    |
|                                                                                     | 〈8月〉                                                       | 〈9月〉       | 〈10月〉               | 〈11月〉              |
|                                                                                     | <del>7,14,21,28</del>                                      | 4,11,18,25 | 2,9,16,23,30        | 6,13               |
| (予備日)                                                                               |                                                            |            | 11/20,27            |                    |

|                                                                                                                                                                                                                                         |             |            |            |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|------------|---------|
| 木                                                                                                                                                                                                                                       | TaeBo®インパクト |            |            | ET      |
|                                                                                                                                                                                                                                         | 20:15～21:00 |            | 兵永拓也       |         |
|   Billy隊長が考案したデコンドーとボクシングの要素を取り入れ、テンポの早い音楽に合わせて行うエクササイズです。インパクトは基本動作。 |             |            |            |         |
| 〈8月〉                                                                                                                                                                                                                                    |             | 〈9月〉       | 〈10月〉      | 〈11月〉   |
| 7,21,28                                                                                                                                                                                                                                 |             | 4,11,18,25 | 2,16,23,30 | 6,13,20 |
| (予備日)                                                                                                                                                                                                                                   |             |            | 11/27      |         |

| 金                                                                                 | ほどくスローヨガ                                                                            |            |               | ET    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------|-------|
|                                                                                   | 10:00~11:00                                                                         |            | tomomi        |       |
|  | 朝、元気チャージしたい方へ<br>朝の目覚めに合わせたゆっくりな動きと深い呼吸でほぐしていきます。<br>全身へ空気が巡るように心身を広げ、疲れにくい体へと導きます。 |            |               |       |
|                                                                                   | 〈8月〉                                                                                | 〈9月〉       | 〈10月〉         | 〈11月〉 |
|                                                                                   | 1,8,22,29                                                                           | 5,12,19,26 | 3,10,17,24,31 | 7     |
| (予備日)                                                                             |                                                                                     |            | 11/14,21,28   |       |

| 金                                                                                                                                       | 美健体操        |            |            | ET       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|------------|----------|
|                                                                                                                                         | 11:15~12:15 |            | MAIKO      |          |
|  ラテン、ヒップホップ、K-popなど様々なジャンルの音楽を使い、<br>ダンスでシェイプアップを目指す！！ |             |            |            |          |
| 〈8月〉                                                                                                                                    |             | 〈9月〉       | 〈10月〉      | 〈11月〉    |
| 1,8,22,29                                                                                                                               |             | 5,12,19,26 | 3,10,17,24 | 7,14     |
| (予備日)                                                                                                                                   |             |            |            | 11/21,28 |

|                                                                                   |                                                                                        |                        |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------|
| 金                                                                                 | 太 極 拳 ※専用シューズ持っている方は持参                                                                 |                        |         |
|                                                                                   | 小山陽子                                                                                   |                        |         |
| 13:30～14:30                                                                       | 初級                                                                                     | 民族舞踊 二十四式太極拳           |         |
| 14:45～15:45                                                                       | 上級                                                                                     | 36式太極扇、52式功夫扇、42式総合太極拳 |         |
|  | 身体の動きと気の集中により血流が活性化し内臓の動きがよくなります。<br>動作と構えを増やし、上達を目指します。<br>※上級クラスは副代として別途¥2,200が必要です。 |                        |         |
| 〈8月〉                                                                              | 〈9月〉                                                                                   | 〈10月〉                  | 〈11月〉   |
| 1,8,29                                                                            | 5,12,19,26                                                                             | 3,10,17,24             | 7,14,21 |

|                                                                                                                                                              |             |            |    |                   |  |       |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|----|-------------------|--|-------|--|
| (予備日)                                                                                                                                                        |             | 11/28      |    |                   |  |       |  |
| 金                                                                                                                                                            | ZUMBA®(金)   |            | ET |                   |  |       |  |
|                                                                                                                                                              | 13:30~14:30 |            |    | 山本さおり             |  |       |  |
|  ラテン音楽を中心に世界中の音楽で行われるダンスエクササイズです。<br>初めての方、運動をあまりしない方でも無理なく気軽に参加頂けるクラスです。 |             |            |    |                   |  |       |  |
| 〈8月〉                                                                                                                                                         |             | 〈9月〉       |    | 〈10月〉             |  | 〈11月〉 |  |
| 8,22,29                                                                                                                                                      |             | 5,12,19,26 |    | 3,10,17<br>,24,31 |  | 7,14  |  |
| (予備日)                                                                                                                                                        |             | 11/21,28   |    |                   |  |       |  |

| 金                                                                                   | 背骨コンディショニング                                                              |            |            | ET    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------|------------|-------|
|                                                                                     | 15:30～16:30                                                              |            | 加藤末緒       |       |
|  | 背骨の歪みを整え全身の不調を改善する運動プログラム。<br>年齢を問わず参加いただけます。<br>(持ち物:フェイスタオル2枚、バスタオル1枚) |            |            |       |
|                                                                                     | 〈8月〉                                                                     | 〈9月〉       | 〈10月〉      | 〈11月〉 |
|                                                                                     | 1,8,22,29                                                                | 5,12,19,26 | 3,10,17,24 | 7,14  |
| (予備日)                                                                               |                                                                          |            | 11/21,28   |       |

| 金                                                                                   | 夜のリラックスヨガ                            |               |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------|-------|
|                                                                                     | 20:15～21:15                          |               | Kao   |
|  | 1週間頑張った自分へのご褒美に！<br>心も体も一緒に解いていきましょう |               |       |
| 〈8月〉                                                                                | 〈9月〉                                 | 〈10月〉         | 〈11月〉 |
| 1,8,22,29                                                                           | 5,12,19,26                           | 3,10,17,24,31 | 7     |
| (予備日)                                                                               |                                      | 11/14,21,28   |       |

| 土                                                                                                                                    | ZUMBA®(土)   |                  |               | ET5名                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|---------------|--------------------------|
|                                                                                                                                      | 10:00~11:00 |                  | NORIYO        |                          |
|  世界中の音楽を使って身体を動かすダンスエクササイズ！<br>簡単な振付で楽しみながら汗をかこう♪ |             |                  |               |                          |
| 〈8月〉                                                                                                                                 |             | 〈9月〉             | 〈10月〉         | 〈11月〉                    |
| 2, <del>6</del> , 23, 30                                                                                                             |             | 6, 20, 27        | 4, 11, 18, 25 | 8, 15, 22, <del>29</del> |
| (予備日)                                                                                                                                |             | <del>11/29</del> |               |                          |



お友達登録をお願いします！

《LINE@》で休講や日程変更の  
お知らせをしています。

※未登録の場合は来館前にホームページを  
ご確認ください。

お好きな時にスタジオエクササイズ!!!

ET

教室紹介の右上にマークがついているクラスは単発参加が可能！

- ◆直接来館  
/ 受付券売機でチケットをお求めください  
1回¥1000
- ◆予約不要  
/ 当日、時間に余裕をもってお越しください
- ◆体調チェックのご協力をお願いします

※対象クラスであっても参加申し込みの人数によっては受講できない場合があります。  
予めご了承ください。

※教室日程に変更が生じる場合『LINE@』や『ホームページ』で最新情報を発信しています。（自然災害や流行り病、施設や講師の都合などの際）  
【特別警報発令時】教室休講となりますご了承ください

| 火                                                                                 | バスケットボール教室                                                                  |               |            |                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                   | MEGUコーチ                                                                     |               |            |                                                                                   |
|                                                                                   | 16:15～17:15                                                                 | 【初級】年長から小学2年生 |            |  |
|                                                                                   | 17:20～18:20                                                                 | 小学校2年生から6年生   |            |                                                                                   |
|  | まずは楽しむ！楽しみの中から自分の成長を感じて、<br>子供たちの可能性を引き出していきます。<br>たくさんの子供達との出会いにワクワクしています！ |               |            |                                                                                   |
|                                                                                   | 〈8月〉                                                                        | 〈9月〉          | 〈10月〉      | 〈11月〉                                                                             |
|                                                                                   | 12,19,26                                                                    | 2,9,30        | 7,14,21,28 | 4,11,18,25                                                                        |
| 〔予備日〕                                                                             |                                                                             |               |            | なし                                                                                |

|                                                                                                                                |                       |           |            |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------|------------|---------|
| 火                                                                                                                              | Let's！フットサル教室         |           |            |         |
|                                                                                                                                | アグレミーナ ※担当が変わることがあります |           |            |         |
|                                                                                                                                | 17:45～18:45           | 1～3年生     |            |         |
|                                                                                                                                | 18:55～19:55           | 4～6年生     |            |         |
|  みんなで楽しくボールを蹴りながら上達していこう！<br>経験問わず！お待ちしております！ |                       |           |            |         |
|                                                                                                                                | 〈8月〉                  | 〈9月〉      | 〈10月〉      | 〈11月〉   |
|                                                                                                                                | 12,19,26              | 2,9,23,30 | 7,14,21,28 | 4,11,18 |
| (予備日)                                                                                                                          |                       |           |            | 11/25   |

|                                                                                   |                  |                                                                                                                |  |            |    |          |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------|----|----------|--|
| 火                                                                                 | はじめよう！ストリートDANCE |                                                                                                                |  |            | ET |          |  |
|                                                                                   | Masato           |                                                                                                                |  |            |    |          |  |
| 18:45～19:45                                                                       |                  | 小学3年生～大人                                                                                                       |  |            |    |          |  |
|  |                  | 「ダンスの始め方」教えます！<br>興味があるけれど勇気が出ない方、苦手という方、<br>新しい趣味を見つけたい方、からだの動かし方からゆっくり丁寧に<br>レクチャーします。いろんなステップを覚えて一緒に踊りましょう♪ |  |            |    |          |  |
| 〈8月〉                                                                              |                  | 〈9月〉                                                                                                           |  | 〈10月〉      |    | 〈11月〉    |  |
| 5,12,19,26                                                                        |                  | 2,9,23,30                                                                                                      |  | 7,14,21,28 |    | 4,11     |  |
| (予備日)                                                                             |                  |                                                                                                                |  |            |    | 11/18,25 |  |

|                                                                                     |                                                          |               |              |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 水                                                                                   | 楽しくバスケット！コーチと一緒に上手になろう！                                  |               |              |                                                                                     |
|                                                                                     | 松浦竜士                                                     |               |              |                                                                                     |
|                                                                                     | 16:15～17:15                                              | 〔初級〕年長から小学3年生 |              |  |
|                                                                                     | 17:20～18:20                                              | 小学生           |              |                                                                                     |
|  | Wing Raiseバスケットスクールコーチによる直接指導！<br>上手くなる練習のコツを楽しく伝えていきます。 |               |              |                                                                                     |
|                                                                                     | 〈8月〉                                                     | 〈9月〉          | 〈10月〉        | 〈11月〉                                                                               |
|                                                                                     | 6,13,20,27                                               | 3,10,24       | 1,8,15,22,29 | 5,12                                                                                |
| (予備日)                                                                               |                                                          |               |              | 11/19,26                                                                            |

| 水     | にこにこ親子体操教室  |              |              |                |
|-------|-------------|--------------|--------------|----------------|
|       | ゆうき先生       |              |              |                |
| コース   | 初級コース       | 中級コース        | 上級コース        |                |
| レベル   | ★           | ★ ★          | ★ ★ ★        |                |
| 時間    | 15:00～16:00 | 16:05～17:05  | 17:10～18:10  |                |
| 参加目安  | 3歳～年中       | 年少～小学低学年     | 年中～小学2年生     |                |
| 内容    | マット         | 前転/逆立ち/側転    | 後転/倒立/側転     | 側転/前方バク転       |
|       | とび箱         | 開脚跳び練習       | 開脚跳び         | 開脚・閉脚跳び 前方バク転  |
|       | 鉄棒          | 足抜き回り 逆上がり練習 | 逆上がり 後方支持回転  | 逆上がり 前方・後方支持回転 |
|       | 〈8月〉        | 〈9月〉         | 〈10月〉        | 〈11月〉          |
|       | 13,20,27    | 3,10,17,24   | 1,8,15,22,29 | 5,12           |
| (予備日) |             |              |              | 11/19,26       |

|                                                                                   |                                                                                   |            |              |         |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|---------|--------|
| 木                                                                                 |  | ベビーピクス&ヨガ  |              | 14回     | ¥9,100 |
|                                                                                   |                                                                                   | 山内 佳代      |              |         |        |
|  | 10:00～11:00                                                                       |            | 生後3ヶ月～1歳0ヶ月  |         |        |
|                                                                                   | 赤ちゃんとお母さんのスキンシップを基本に、赤ちゃんのマッサージと<br>発育発達に合わせたエクササイズのコンビネーションプログラムです。              |            |              |         |        |
|                                                                                   | 〈8月〉                                                                              | 〈9月〉       | 〈10月〉        | 〈11月〉   |        |
|                                                                                   | 7,28                                                                              | 4,11,18,25 | 2,9,16,23,30 | 6,13,20 |        |
|                                                                                   | (予備日)                                                                             |            | 11/27        |         |        |

|                                                                                   |                                                            |              |       |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------|-------|-------|
| 木                                                                                 | わくわくカラテ教室                                                  |              |       | ET    |
|                                                                                   | 岩崎真大                                                       |              |       |       |
|  | 15:30～16:30                                                |              | 年少から  |       |
|                                                                                   | 武道の礼儀作法を学び、空手を通じてみんなで楽しみながら、<br>幼児期・児童期に必要な運動能力と感覚神経を養います。 |              |       |       |
|                                                                                   | 〈8月〉                                                       | 〈9月〉         | 〈10月〉 | 〈11月〉 |
| 7,21,28                                                                           | 4,11,18,25                                                 | 2,9,16,23,30 | 6,13  |       |
| (予備日)                                                                             |                                                            | 11/20,27     |       |       |

|                                                                    |             |       |             |         |        |
|--------------------------------------------------------------------|-------------|-------|-------------|---------|--------|
| 木                                                                  | はじめて♡英語そろばん |       |             | 11回     | ¥9,900 |
|                                                                    | 中田富美枝       |       |             |         |        |
| 17:00~17:50                                                        |             |       | 3才~小学生      |         |        |
| ネイティブな英語で「リスニング力」、<br>そろばんで「暗算力」を身に着けよう♪<br>持ち物:そろばん(持っているかた)、筆記用具 |             |       |             |         |        |
| 〈8月〉                                                               |             | 〈9月〉  |             | 〈10月〉   |        |
| 7,21,28                                                            |             | 11,18 |             | 9,16,30 |        |
| 〈11月〉                                                              |             |       |             |         |        |
| 6,20,27                                                            |             |       |             |         |        |
| (予備日)                                                              |             |       | 10/23,11/13 |         |        |

| 《※更新日 2025.7.14》シンコースポーツ株式会社 |                          |            |                                                          |          |
|------------------------------|--------------------------|------------|----------------------------------------------------------|----------|
| 木                            | たのしいバドミントン ※対象年齢をご確認ください |            |                                                          |          |
|                              | 松浦竜士                     |            |                                                          |          |
|                              | 17:30～18:30              | 1～4年生      | スポーツはしたいけど何をしたらいいかわからない人にオススメ！いろんな打ち方を覚えて一緒にバドミントンを楽しもう！ |          |
|                              | 18:40～19:40              | 5・6年生      |                                                          |          |
|                              | 19:50～20:50              | 中学生～大人     |                                                          |          |
|                              | 〈8月〉                     | 〈9月〉       | 〈10月〉                                                    | 〈11月〉    |
|                              | 7,14,21,28               | 4,11,18,25 | 2,9,23,30                                                | 6,13     |
| (予備日)                        |                          |            |                                                          | 11/20,27 |

| 金                                                                                                                                                | 小学生バレーボール教室  |         |            |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------|------------|---------|
|                                                                                                                                                  | 西村 勝元 / 増田 武 |         |            |         |
| 16:30~18:00                                                                                                                                      |              | 小学生     |            |         |
|  <div>基礎から学ぶバレーボール教室。初心者大歓迎！！<br/>公認指導者のもとでバレーボールを楽しもう♪</div> |              |         |            |         |
| 〈8月〉                                                                                                                                             |              | 〈9月〉    | 〈10月〉      | 〈11月〉   |
| 1,8,22,29                                                                                                                                        |              | 5,12,26 | 3,10,17,24 | 7,14,21 |
| 〔予備日〕                                                                                                                                            |              |         |            | 11/28   |

| 金                                                                     | DANCE！ジャンルMIX BASIC |            |               |       |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------|------------|---------------|-------|
|                                                                       | Kotoha              |            |               |       |
|                                                                       | 17:00～17:45         | 小学1～3年生    |               |       |
| ダンスを始めたい方！楽しみたい方大歓迎！！<br>基礎＆身体の使い方からゆっくり丁寧に教えます。<br>色々なジャンルに楽しく挑戦しよう！ |                     |            |               |       |
|                                                                       | 〈8月〉                | 〈9月〉       | 〈10月〉         | 〈11月〉 |
|                                                                       | 1,8,22,29           | 5,12,19,26 | 3,10,17,24,31 | 7     |
| (予備日)                                                                 |                     |            | 11/14,21,28   |       |

| 金                                            | Cheer★Dance |         |            |            |
|----------------------------------------------|-------------|---------|------------|------------|
|                                              | Kotomi      |         |            |            |
|                                              | 18:00～18:45 | 年少～小学生  |            |            |
| 音楽に合わせて楽しくチアやダンスを踊ってみよう★<br>ボンボンをもって可愛く踊ります！ |             |         |            |            |
|                                              | 〈8月〉        | 〈9月〉    | 〈10月〉      | 〈11月〉      |
|                                              | 8,22,29     | 5,12,26 | 3,17,24,31 | 7,14,21,28 |
| (予備日)                                        |             |         | 10/10      |            |

| 土          |                                                                                | KIDS★HIPHOP |             |           |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-----------|
|            |                                                                                | 村松久美        |             |           |
| コース        | 幼児コース                                                                          |             | 入門コース       |           |
| 時間         | 14:00～14:45                                                                    |             | 15:00～15:45 |           |
| 対象         | 年中・年長                                                                          |             | 小学生         |           |
| 内容         | 基礎/リズムトレーニング /アイソレーションを含めHIPHOPのかっこよさ・楽しさを学ぶ♪<br>リズムトレーニングを中心に音に合わせて体を動かして楽しむ♪ |             |             |           |
| 〈8月〉       |                                                                                | 〈9月〉        | 〈10月〉       | 〈11月〉     |
| 2,16,23,30 |                                                                                | 20,27       | 4,11,18,25  | 1,8,22,29 |
| 〔予備日〕      |                                                                                |             |             | なし        |