

柴崎市民体育館 平成30年度 第4期コース型教室（1月～3月） ご案内

おとな向け【スタジオ】コース型教室 ご案内

No.	講座名	対象	開始	終了	初日	開催予定日	定員	回数	単価	参加費	靴	内容
月	1 リフレッシュピラティス	16歳以上	9:45	10:45	1/7	1 / 7, 14, 28 2 / 4, 11, 25 3 / 4, 11, 25	35	9	¥500	¥4,500	×	コアにしっかり意識を向けに行うピラティスエクササイズ。骨盤の歪みや姿勢、身体の不調を整えます。初めての方にもオススメです。月曜日の朝のピラティスで気持ち良い1週間をスタートしましょう！ ※1/14・2/11（月・祝）レッスン開講致します。
	2 筋力アップ体操教室	50歳以上	13:00	14:00			30					日常生活に必要な筋力を向上させることにより身体の調子を整えます。※1/14・2/11（月・祝）レッスン開講致します。
	3 姿勢改善ピラティス	16歳以上	20:00	21:00			30					深層筋を使い猫背など姿勢不良を整え、正しい姿勢・綺麗な姿勢へと改善していきます。※1/14・2/11（月・祝）レッスン開講致します。
火	4 ボディメイクピラティス		9:45	10:45	1/8	1 / 8, 15, 22, 29 2 / 12, 19, 26 3 / 5, 12, 19, 26	35	12	¥6,000	¥5,500	×	コアにしっかり意識を向け、お腹周りを中心にボディメイクのエクササイズ。深い呼吸で新陳代謝アップ！便秘や腰痛等の改善解消にもオススメです。
	5 はじめてフラダンス【入門初級】	16歳以上	11:00	12:00			30	11				初めての方、経験が浅い方に向けたクラスです。基本動作を学びながら1曲完成を目指します。※2/5（火）はレッスン休講となります。
	6 エンジョイフラダンス【初中級】		12:15	13:15			30	入門クラスよりステップの数が増えます。様々な動きを楽しみながら1曲完成を目指します。※2/5（火）はレッスン休講となります。				
水	7 ストライクボクシング	16歳以上	11:00	12:00	1/9	1 / 9, 16, 23, 30 2 / 6, 13, 20, 27 3 / 6, 13, 20, 27	20	12	¥700	¥8,400	×	ボクシンググローブを実際に着用し、音楽のリズムに合わせてながらインストラクターの持つミットにパンチが打てるボクシングエクササイズです。ボクシング未経験や運動初心者の方でも楽しく汗がかけストレス発散効果抜群の有酸素運動です。
	8 高齢者筋トレ教室	60歳以上	12:30	13:30			36					椅子に座って行うストレッチ、筋力トレーニングのクラスです。後半は立ち姿勢での運動も行います。
	9 アフタヌーンヨガ	16歳以上	14:00	15:00			30					ヨガのポーズを行い、全身の血流の滞りを改善しながら、リラックスした午後を過ごしましょう。
木	10 はじめてヨガ	16歳以上	9:45	10:45	1/10	1 / 10, 17, 24, 31 ・ 2 / 7, 14, 21, 28 ・ 3 / 7, 14, 21, 28	30	12	¥500	¥6,000	×	足手指からじっくりと身体をほぐし効果的にポーズを実践していきます。※3/21（木・祝）はレッスン開講致します。
金	11 骨盤アプローチヨガ	16歳以上	9:45	10:45	1/11	1 / 11, 18, 25 2 / 1, 8, 15, 22 3 / 1, 8, 15, 22, 29	30	12	¥800	¥9,600	×	骨盤周りの調整を意識したヨガです。シェイプアップ・姿勢改善に効果があります。
	12 全身メンテナンスヨガ	16歳以上	11:00	12:30			15					【少人数制】全身で動くという感覚を蘇らせていき、日常生活の動きを軽やかにしていくクラスです。時間も通常クラスより長いのでより気持ちもゆっくりと行えます！
	13 高齢者筋トレ教室	60歳以上	13:00	14:00			25					椅子に座って行うストレッチ、筋力トレーニングのクラスです。後半は立ち姿勢での運動も行います。
土	14 おとなのバレエ【初級】	16歳以上	15:45	16:45	1/5	1 / 5, 12, 19, 26 ・ 2 / 2, 9, 16, 23 ・ 3 / 2, 9, 16, 23	30	12	¥700	¥8,400	×	子どもの頃バレエを少しやっていた方、再開された方、また少し入門クラスより進んだバレエを踊ってみたい方向けのクラスです。
日	15 やさしいピラティス		10:00	11:00	1/6	1 / 6, 13, 20, 27 2 / 3, 10, 17, 24 3 / 3, 10, 17, 24	35	12	¥500	¥6,000	×	骨盤・背骨の位置・姿勢を整えながら体幹部を強化するクラスです。
	16 おとなのバレエ【入門】	16歳以上	11:15	12:15			30					バレエを初めてやる方、または始めて間もない方、大人になってバレエをやりたい方向けのクラスです。
	17 おとなのバレエ【基礎】		12:25	13:25			30					バレエを初めてやる方、または始めて間もない方、入門クラスよりさらに細かい基礎を行っていくクラスです。

おとな向け【プール】コース型教室 ご案内

月	18 成人水泳 入門初級	16歳以上	10:00	10:50	1/7	1 / 7, 28 2 / 4, 25 3 / 4, 11, 25	20	7	¥700	¥4,900	×	クラス内容(対象・習得目標)
	19 成人水泳 初中級		11:00	11:50			20					●成人水泳 入門初級
火	20 成人水泳 入門初級	16歳以上	19:00	19:50	1/8	1 / 8, 15, 22, 29 2 / 5, 12, 19, 26 3 / 5, 12, 19	10	11	¥700	¥7,700	×	⇒初めての方から4泳法25m完泳を目標としたクラスです。
	21 成人水泳 初中級						20					※主にクロール、背泳ぎを中心に練習していきます。
	22 マスターズチャレンジ						20					●マスターズチャレンジ（中級～上級）
金	23 成人水泳 入門初級	16歳以上	10:00	10:50	1/11	1 / 11, 18, 25 2 / 1, 8, 15, 22 3 / 1, 8, 15, 22	20	11	¥700	¥7,700	×	⇒4泳法25m完泳が出来、将来的に競技会にも出てみたいという方向けクラスです。
	24 成人水泳 初中級		12:00	12:50			20					※4泳法の技術向上や持久力の向上を目指します。
土	25 成人水泳 入門初級	16歳以上	19:00	19:50	1/12	1 / 12, 19, 26 2 / 2, 9, 16, 23 3 / 2, 9, 16, 23	10	11	¥700	¥7,700	×	【参考対象レベル】※入門：初心者の方 初級：25m完泳を目的とする方 中級：25m以上泳げる方 上級：50m以上泳げる方
	26 成人水泳 初中級	16歳以上					10					

子ども向け【スタジオ】コース型教室 ご案内

月	27 ひよこ ～キッズ体操教室～	満4歳～未就学児	15:00	16:00	1/7	1 / 7, 28 2 / 4, 11, 25 3 / 4, 11, 25	20	8	¥800	¥6,400	×	運動能力と共に、協調性や積極性も身につけます。マット運動・鉄棒・跳び箱・縄跳びにも挑戦します。
	28 ひよこ ～キッズ体操教室～		16:15	17:15			20					※1/14（月・祝）はレッスン休講となります。
	29 あひる ～ジュニア体操教室～		小学生	17:30			18:30					20
火	30 英語体育 ～キッズ～	満4歳～未就学児	16:00	17:00	1/8	1 / 8, 15, 22, 29 2 / 5, 12, 19, 26 3 / 5, 12, 19, 26	20	12	¥800	¥9,600	×	英語体育は体育の授業を英語で行います。身体を動かしながら運動スキル、健康面、積極性を学んでいきます。
	31 英語体育 ～ジュニア～	小学生	17:15	18:15			20					さらに、英語で自己表現と個性を伸ばしていく語学学習を目標とします。
水	32 空手教室 ～キッズ～	満4歳～未就学児	16:00	17:00	1/9	1 / 9, 16, 23, 30 ・ 2 / 6, 13, 20, 27 ・ 3 / 6, 13, 20, 27	20	12	¥800	¥9,600	×	非日常的な武道の世界に身をおき、真剣に稽古に励むことで、他人をいたわり、困難に負けない心と、強い身体を作ることを目指しています。武道が初めてでも、また女の子でも、楽しく、そして厳しく空手を学べます。流派は松濤館流（ショウリュウ）です。組手は無く、1つ1つの動作を習得していくクラスになります。
木	33 チューリップ ～キッズバレエ～	満4歳～未就学児	15:10	16:10	1/10	1 / 10, 17, 24, 31 2 / 7, 14, 21, 28 3 / 7, 14, 21, 28	15	12	¥800	¥9,600	×	【未就学児】音に合わせて楽しく体を動かしながらバレエを覚えるクラス。※3/21（木・祝）はレッスン開講致します。
	34 ひまわり ～ジュニアバレエ～	小学1年生～小学3年生	16:20	17:20			15					【小学1,2年生、または初心者の方3年生】バレエのポジションや動きを覚えながら、体の柔軟性や強化、リズム感を養うクラス。※3/21（木・祝）はレッスン開講致します。
	35 スズラン ～ジュニアバレエ～	小学生	17:30	18:30			15					【小学3年生以上、または「ひまわり」を受講され許可を得た方】ひまわりに比べ、より高度な技術を習得するクラス。※3/21（木・祝）はレッスン開講致します。
金	36 【親子クラス】わんぱく親子体操	2歳～入園前	9:15	10:15	1/11	1 / 11, 18, 25 2 / 1, 8, 15, 22 3 / 1, 8, 15, 22, 29	18	12	¥900	¥10,800	×	①わんぱく・体操の導入、創造遊び、簡単なルール遊び・歩く・走る・バランス感覚を養います。パパのご参加も受け付けております。
	37 【親子クラス】よちよち親子体操	12ヶ月～2歳	10:25	11:25			18					②よちよち・歩行・バランス感覚をまねっこ・言葉の刺激などで促します。パパのご参加も受け付けております。
	38 【親子クラス】赤ちゃん親子・ママビューティー	2ヶ月～12ヶ月	11:35	12:35			15					③赤ちゃん・ベビーマッサージ・受動的ペビートレーニングでママとのふれあいを促します。ご参加はママのみとさせていただきます。
	39 ジュニアダンスHipHop 初級	6歳～小学3年生	16:30	17:30			20					●各クラス、ママには産後のボディケアに必要なヨガ・ピラティスのエクササイズ、骨盤メンテナンスのボディメイク、有酸素運動を行います。
40 ジュニアダンスHipHop 中級	小学生	17:45	18:45	20	●HIPHOPの基礎やリズムの取り方を1つ1つ丁寧に教えていき、振付を踊るクラスです。ダンスの楽しさをレッスンしていきます。初めてダンスに挑戦する方大歓迎です！							
土	41 うさぎ ～体育塾～	満4歳～未就学児	11:30	12:30	1/12	1 / 12, 19, 26 2 / 2, 9, 16, 23 3 / 2, 9, 16, 23, 30	20	12	¥1,200	¥14,400	×	●運動能力の基本となるコーディネーション(※調整力)をつけていく体育塾。※体操、水泳、ダンス、サッカーなど各種運動に必須とされる力
	42 タイガー ～体育塾～ 初級	小学生	12:45	13:45			20					●運動が苦手なお子様から、各種競技をより上達したいお子様にオススメのクラスです。タイガークラスは2クラスに増設致します！
	43 タイガー ～体育塾～ 上級	小学生	14:00	15:15			20					●上級クラスは初級を6ヶ月以上受講された方が対象となります。

※講師の都合及び天災の為、講座が休講となる場合は振替を行う可能性がございます。また、予告無しに講座が休講となる場合もございますので、予めご了承ください。

※スタジオ コース型教室お申し込みの方は該当クラス（前後30分）ジムエリアのご利用が可能です。（※初回のみ講習会【有料】の受講が必要です。）

※プール コース型教室お申し込みの方は該当クラス（前後30分）プールエリアのご利用が可能です。

指定管理者：住友不動産エスフォルタ・住友不動産建物サービス・鹿島建物総合管理

