

柴崎市民体育館 平成29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	1/22	1 / 22, 29 2 / 5, 26 3 / 5, 12, 26	30	7	¥500	¥3,500	×	コアにしっかり意識を向けて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！
	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。
	3 姿勢改善ピラティス	16歳以上	20:45	21:45			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。
火	4 ボディメイクピラティス	16歳以上	9:45	10:45	1/9	1 / 9, 16, 23, 30 2 / 6, 13, 20, 27 3 / 6, 13, 20, 27	33	12	¥500	¥6,000	×	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】		11:00	12:00			30					×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。
	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。
水	7 マーシャルワークアウトX(エックス)	16歳以上	11:00	12:00	1/10	1 / 10, 17, 24, 31 2 / 7, 14, 21, 28 3 / 7, 14, 28	30	11	¥700	¥7,700	●	音に合わせてパンチやキック、空手やカンフーなどの武術系の振りの動きがある「Xパート」が追加され、全身を動かすことでシェイプアップやストレス解消に最適なクラスです。
	8 高齢者筋トレ教室	60歳以上	12:30	13:30			33					●椅子に座って行うストレッチ、筋カ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	1/4	1 / 4, 11, 18, 25 - 2 / 1, 8, 15, 22 - 3 / 1, 8, 15, 22, 29	30	13	¥500	¥6,500	×	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。
金	11 骨盤アプローチヨガ	16歳以上	9:45	10:45	1/5	1 / 5, 12, 19, 26 2 / 2, 9, 16, 23 3 / 2, 9, 16, 23, 30	30	13	¥500	¥6,500	×	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 骨盤アプローチヨガ	16歳以上	11:00	12:00			30					×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。
	13 高齢者筋トレ教室	60歳以上	13:00	14:00			30					●椅子に座って行うストレッチ、筋カ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 おとなのパレエ【初級】	16歳以上	15:30	16:30	1/7	1 / 7, 14, 20, 27 - 2 / 3, 11, 17, 24 - 3 / 3, 10, 17, 24, 31	30	13	¥700	¥9,100	●	子どもの頃パレエを少しかけていた方、再開された方、または少し入門クラスより進んだパレエを踊ってみたい方向けのクラスです。 ※1/7, 1/14, 2/11 分は、日曜 8:55~となります。
日	15 やさしいピラティス	16歳以上	10:00	11:00	1/7	1 / 7, 14, 21, 28 2 / 4, 11, 18, 25 3 / 4, 11, 18, 25	30	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 おとなのパレエ【入門】	11:15	12:15	30			●パレエを初めてやる方、または始めて間もない方、大人になってパレエをやってみようという方向けのクラスです					

おとな向け【プール】コース型教室 ご案内

月	17 成人水泳 入門初級	16歳以上	10:00	10:50	1/22	1 / 22, 29 2 / 5, 26 3 / 5, 12, 26	20	7	¥700	¥4,900	△	クラス内容(対象・習得目標) ●成人水泳 入門初級 ⇒初めての方から4泳法25m完泳を目標としたクラスです。 ※主にクロール、背泳ぎを中心に練習していきます。
	18 成人水泳 初中級		11:00	11:50			20					
火	19 成人水泳 入門初級	16歳以上	19:00	19:50	1/9	1 / 9, 16, 23, 30 2 / 6, 13, 20, 27 3 / 6, 13, 20, 27	10	12	¥700	¥8,400	△	●成人水泳 初中級 ⇒4泳法25m完泳が出来る方対象のクラス。各種目の泳力向上を目的としたクラスです。 ※主に平泳ぎ、バタフライを中心に練習していきます。
	20 成人水泳 初中級						20:00					
木	22 成人水泳 入門初級	16歳以上	19:00	19:50	1/11	1 / 11, 18, 25 2 / 1, 8, 15, 22 3 / 1, 8, 15, 22, 29	10	12	¥700	¥8,400	△	●マスターズチャレンジ(中級~上級) ⇒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。 ※4泳法の技術向上や持久力の向上を目指します。
	23 成人水泳 初中級		20:00	20:50			10					
金	24 成人水泳 入門初級	16歳以上	10:00	10:50	1/5	1 / 5, 12, 19, 26 2 / 2, 9, 16, 23 3 / 2, 9, 16, 23, 30	20	13	¥700	¥9,100	△	【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
	25 成人水泳 初中級		12:00	12:50			20					
土	26 成人水泳 入門初級	16歳以上	19:00	19:50	1/6	1 / 6, 13, 20, 27 2 / 3, 10, 17, 24 3 / 3, 10, 17, 24, 31	10	13	¥700	¥9,100	△	【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
	27 成人水泳 初中級						10					

こども向け【スタジオ】コース型教室 ご案内

月	28 ひよこ ~キッズ体操教室~	満4歳~未就学	14:45	15:45	1/22	1 / 22, 29 2 / 5, 26 3 / 5, 12, 26	20	7	¥800	¥5,600	×	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
	29 ひよこ ~キッズ体操教室~		15:55	16:55			20					
	30 ひよこ ~キッズ体操教室~		17:05	18:05			20					
	31 あひる ~ジュニア体操教室~		小学生	18:15			19:15					
火	32 あひる ~ジュニア体操教室~	小学生	16:30	17:30	1/9	1 / 9, 16, 23, 30 2 / 6, 13, 20, 27 3 / 6, 13, 20, 27	20	12	¥800	¥9,600	×	学校体育で行う内容を中心に練習し、総合的な運動能力向上を目指します。体育が苦手なお子様も大歓迎です
	33 あひる ~ジュニア体操教室~	小学生	17:45	18:45			20					
水	34 キッズチア	満4歳~未就学	16:00	17:00	1/10	1 / 10, 17, 24, 31 2 / 7, 14, 21, 28 3 / 7, 14, 28	30	11	¥900	¥9,900	●	チアスピリットとチアダンスの基礎を学び、音楽に合わせて楽しく踊ります。 ※定員数変更(20⇒30名)
	35 ジュニアチア	小学生	17:15	18:15			30					
木	36 チューリップ ~キッズパレエ~	満4歳~未就学	15:15	16:15	1/4	1 / 4, 11, 18, 25 2 / 1, 8, 15, 22 3 / 1, 8, 15, 22, 29	20	13	¥800	¥10,400	●	【未就学児】音に合わせて楽しく体を動かしながらパレエを覚えるクラス。
	37 ひまわり ~ジュニアパレエ~	小学1年生~小学3年生	16:30	17:30			20					●【小学1,2年生、または初心者の方】パ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。
	38 スズラン ~ジュニアパレエ~	小学生	17:45	18:45			20					●【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。
金	39 【親子クラス】わんぱく親子体操	2歳~入園前	9:15	10:15	1/5	1 / 5, 12, 19, 26 2 / 2, 9, 16, 23 3 / 2, 9, 16, 23, 30	18	13	¥900	¥11,700	●	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。
	40 【親子クラス】よちよち親子体操	11ヶ月~2.5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。
	41 【親子クラス】赤ちゃん親子・ママビューティー	1.5ヶ月~11ヶ月	11:35	12:35			15					③赤ちゃん・・・ベビーマッサージ・受動的ペリ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。
	42 キッズダンスHipHop	満4歳~小学2年生	16:00	17:00			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。
43 ジュニアダンスHipHop	小学生	17:15	18:15	25	●まずはダンスを楽しむところから！リズム感を養います。音楽に合わせて先生とお友達と！楽しくダンスを踊ってみよう！ ●基本のステップから、振付を踊るコツまで！丁寧に教えます！キミもカッコ良く踊ってみよう！はじめてダンスをするお友達も気軽にご参加ください！							
土	44 カンガルー ~幼児体操~	満4歳~未就学	11:00	12:00	1/6	1 / 6, 13, 20, 27 2 / 3, 10, 17, 24 3 / 3, 10, 17, 24, 31	20	13	¥800	¥10,400	●	音楽に合わせて体操、道具遊び、かけっこなど多様な全身運動を楽しみながら学びます。
	45 うさぎ ~体育塾~	満4歳~未就学	13:00	14:00			20					●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
	46 タイガー ~体育塾~	小学生	14:15	15:15			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。

※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・鹿島建物総合管理共同事業体

こども向け【プール】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	
月	47 幼児コース	満3才～未就学児	15:00	16:00	1/8	1 / 8, 22, 29 2 / 5, 12, 26 3 / 5, 12, 26	30	9	¥1,000	¥9,000	各クラス内容(習得目標)
	48 幼児・小学生コース	年長～2年生	16:00	17:00			35				幼児コース (対象: 3才～4才/級: 24級～22級) 水曜14:00
	49 小・中学生コース	1年生以上	17:00	18:00			36				
火	50 幼児コース	満3才～未就学児	15:00	16:00	1/9	1 / 9, 16, 23, 30 2 / 6, 13, 20, 27 3 / 6, 13, 20, 27	30	12	¥1,000	¥12,000	①初めてのプール、水慣れ、水の楽しさを知って頂くことを目的としたクラスです。
	51 幼児・小学生コース	年長～2年生	16:00	17:00			35				②泣いてしまう子などの保護者離れを目的とし、期間通して水泳の基本を学んでいきます。
	52 小・中学生コース	1年生以上	17:00	18:00			36				幼児コース (対象: 3才～未就学児/級: 24級～13級)
水	53 幼児コース (24級～22級)	満3才～4才	14:00	15:00	1/10	1 / 10, 17, 24, 31 2 / 7, 14, 21, 28 3 / 7, 14, 21, 28	12	12	¥1,000	¥12,000	①水に慣れる事から始まり、泳ぎではクロールまでの基本的な泳ぎ方を学びます。
	54 幼児コース	満3才～未就学児	15:00	16:00			30				②水泳技術を学びつつ、基礎体力の向上が図れます。
	55 幼児・小学生コース	年長～2年生	16:00	17:00			35				③自主性を尊重し、積極的に自ら考え、行動できるように育みます。
	56 小・中学生コース	1年生以上	17:00	18:00			36				④協調性や社会性を学び、グループレッスンの中で自分力を磨きます。
木	57 幼児コース	満3才～未就学児	15:00	16:00	1/11	1 / 11, 18, 25 2 / 1, 8, 15, 22 3 / 1, 8, 15, 22, 29	30	12	¥1,000	¥12,000	幼児・小学生コース (対象: 年長～2年生/級: 24級～7級)
	58 幼児・小学生コース	年長～2年生	16:00	17:00			35				①泳ぎでは年齢別特性に応じた水慣れ～背泳ぎまでの基本的な泳ぎ方を学びます。
	59 小・中学生コース	1年生以上	17:00	18:00			36				②水泳技術を学びつつ、バランス良く運動能力向上が図れます。
金	60 幼児コース	満3才～未就学児	15:00	16:00	1/5	1 / 5, 12, 19, 26 2 / 2, 9, 16, 23 3 / 2, 9, 16, 23	30	12	¥1,000	¥12,000	③自主性を尊重し、積極的に自ら考え、行動できるように育みます。
	61 幼児・小学生コース	年長～2年生	16:00	17:00			35				④協調性や社会性を学び、グループレッスンの中で自分力を磨きます。
	62 小・中学生コース	1年生以上	17:00	18:00			36				小・中学生コース (対象: 1年生以上/15級～タイム1級)
土	63 幼児コース	満3才～未就学児	10:00	11:00	1/6	1 / 6, 13, 20, 27 2 / 3, 10, 17, 24 3 / 3, 10, 17, 24	30	12	¥1,000	¥12,000	①泳ぎでは発育発達に応じた四泳法を取得し、個人メドレーやタイム測定にチャレンジします。
	64 幼児コース	満3才～未就学児	11:00	12:00			30				②水泳技術を学びつつ、バランス良く運動能力向上が図れます。
	65 幼児・小学生コース	年長～2年生	12:00	13:00			35				③自主性を尊重し、知育・体育・徳育をバランスよく形成しながら、健全な心と体を育みます。
	66 幼児・小学生コース	年長～2年生	14:00	15:00			35				④グループレッスンの中で自ら仲間と切磋琢磨して目標を達成する人間力を育みます。
	67 小・中学生コース	1年生以上	15:00	16:00			36				
	68 小・中学生コース	1年生以上	16:00	17:00			36				
日	69 幼児コース	満3才～未就学児	14:00	15:00	1/7	1 / 7, 14, 21, 28 2 / 4, 11, 18, 25 3 / 4, 11, 18, 25	30	12	¥1,000	¥12,000	
	70 幼児・小学生コース	年長～2年生	15:00	16:00			35				
	71 小・中学生コース	1年生以上	16:00	17:00			36				

★全コース型教室一次募集お申込みのご注意★

- ・お申込み時に教室No.のお間違えないようご注意ください。
- ・2次募集(キャンセル待ち受付)に関しましては、初日12/5(火)は直接ご来館の方のみの対応とさせていただきますのでご了承ください。  
※お電話でのキャンセル待ち受付は12/6(水)より受付可

こども向けコース型教室 ご案内

- ・1次募集期間はお1人様1クラスのみお申込み可能です。(同時に2クラスをお申込み頂けません。)  
※週2回をご希望の場合は、2次募集開始以降、(泳力に適した)希望クラスに空きがある場合お申込み頂けます。
- ・6級以上の未就学児のお申込みに関してはスタッフまでお問い合わせください。

★こども向け【プール】コース型教室ご当選後の入金手続きに関して★

- ・(平成27年度第1期～平成28年度第4期) 通われていた場合は以下2点をお手続き時にご用意頂くとお手続きがスムーズになります。  
①旧指定スイムキャップ(オレンジ色) ⇒ 新指定キャップと無料交換となります。  
②(第4期通われていた方のみ)見極め表 ⇒ 新進級制度ワッペンのお渡し

★他にも「自由参加型レッスン」や  
楽しい「イベントレッスン」がたくさんあります。  
HPや館内告知でご確認ください！

皆様のご参加おまちしております！！

[www.shibasaki.esforta.jp](http://www.shibasaki.esforta.jp)



※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。

※教室時は5分前頃に講師がお迎えに参ります。プール入口(緑芝エリア)にて整列してお待ちください。