

スポーツ&カルチャー教室 教室説明

11/26更新

カテゴリー	教室名	内容	靴
調整機能改善	朝のヨガ	呼吸・ポーズ・瞑想からなる、心身の内外に様々な効果が期待できるクラスです。集中力が増すことで落ち着いた心を養います。	
	ヨガ		
	癒しのヨガ	リラックスできるポーズを多く取り入れたヨガです。	
	朝のピラティス	骨盤・背骨・肩甲骨を中心に姿勢矯正を行い、インナーマッスルを強化するエクササイズクラスです。(当日参加教室のピラティスも同じ内容です)	
	ピラティス		
	リンパリペア	ご自身の手でリンパの流れにそってセルフマッサージとストレッチを行うクラスです。	
	バレトン	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れた全身コンディショニングクラスです。	×
	骨盤調整エクササイズ	骨盤の歪み改善等に効果的なエクササイズ・ヨガを行い、身体の姿勢を整えていきます。	
	骨盤ヨガ		
	骨盤バランストレーニング(当日参加教室)	バランスボール等のトレーニングアイテムを使用し、無理なく楽しみながらバランス能力の向上を図るクラスです。	
	カラダ燃焼ストレッチ	ストレッチを通じて、脂肪燃焼しやすい状態に促していきます。運動不足・肩こり・腰痛の方にもオススメです。	
	太極拳	ゆったりとした円運動で気血の流れを良くし、肩こり・腰痛等にオススメです。	
	気功	体内のエネルギーを高める呼吸と動きにより、リラックス効果や自然治癒力向上をもたらします。	
	ダンス	ZUMBA	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスクラスです。楽しみながらたくさん汗をかけます。
気軽にフラメンコ		動きやすい服装・スニーカーでフラメンコを気軽に楽しめるクラスです。	○
バレエ		楽しく身体を動かし、柔軟性の向上を図ります。普段の姿勢の改善にもつながります。	
フラダンス		フラのハンドモーションと音楽にマッチした振りを楽しむ経験者向けクラスです。	×
はじめてフラダンス		これからフラダンスを始めたいと思っている方向けのクラスです。	
フォークダンス		民族音楽のリズムに合わせて楽しく踊ります。美容と健康に効果的なクラスです。	○
社交ダンス		基本ステップを習得し、踊る楽しさを味わいながら男性・女性ペアとなって踊ります。	
アクティブ	シェイプエアロピクス	脂肪燃焼効果が期待できるエアロピクスの動きに慣れてきた方向けです。	
	マーシャルワークアウト&ストレッチ	様々な格闘技の動きを使って全身を動かす有酸素運動プログラムです。	
	らくらくエアロピクス	エアロピクスの基本動作を中心とした初心者向けクラスです。	○
	シェイプボクシングエクササイズ	リズムに合わせてパンチ動作を中心に身体を動かす脂肪燃焼クラスです。	
	はじめてエアロピクス	初めてエアロピクスに挑戦したい方向けのクラスです。	
はじめてボクシングエクササイズ	リズムに合わせてパンチ動作を中心に身体を動かします。		
体操	いきいき健康体操	簡単な体操やダンベルを使用した筋肉トレーニングを行うクラスです。	
	ストレッチ&リズムステップ	リズムに合わせてステップの組み合わせを楽しみながら全身運動を行います。	○
	ストレッチ&リズム体操	リズムに合わせて歩きながら楽しく全身運動を行います。	
バランス	ボールエクササイズ	バランスボール等を使用し、骨盤周りを整え、バランス能力と体幹を鍛えます。	○
スポーツ	卓球	初心者から基本技術を習得すると共に体力の維持増進を図ります。	
	バドミントン		○

カテゴリー	教室名	内容	靴	
子ども・親子・カルチャー	子ども	キッズ バレエ	楽しく身体を動かし、柔軟性の向上を図ります。普段の姿勢の改善にもつながります。	○
		ジュニア バレエ		
		キッズ チア	ダンスを通じてリズム感・柔軟性・体力の向上を図り、表現力を高めるクラスです。	
		ジュニア チア		
		キッズ 空手	礼儀作法を始め、健全な精神と身体を鍛え、協調性や仲間を思いやる心を育みます。	×
		ジュニア 空手		
		キッズ 体操(鉄棒&マット)	講師2名に対し定員14名の少人数制の為、効果的に上達できます。鉄棒・マットの克服、レベルアップを目指します。	
		ジュニア 体操(鉄棒&マット)		
		キッズ HIP HOP	HIPHOP独特のリズムを身体で感じ、基礎の振り付けから学べます。	○
		ジュニア HIP HOP		
	キッズ ダンス	リズムを身体で感じ、基礎の動きを学んで楽しくダンスを行います。		
	ジュニア ダンス			
	親子	親子リトミックライオン	親子と一緒に音楽に合わせて体を動かします。親子のふれあいを深めます。	×
		親子リトミックキリン	親子で音遊びとベビーマッサージなどを行い、協調性・リズム感などを養うクラスです。	○
わんぱく親子(入園準備クラス)		就園前に身に付けたいリズム感・運動全般を遊びを通して親子で楽しく行います。		
カルチャー	はじめての筆ペン字小筆書道	筆ペンの初歩から実用的な小筆書道まで、一人一人丁寧に指導します。(教材は別途ご用意いただきます：筆ペン・練習用ノート・書道用具)		
	アロマテラピー入門	アロマテラピーの効果を感じながら実習形式でお気に入りの作品をお作りいただけます。		
	オペラ歌手によるオペラ教室	現役オペラ歌手から学ぶ、モーツァルトのアリアなど、楽しくオペラを歌うクラスです。	○	
	健康麻雀①②	プロの麻雀士が教える、頭・指先を使い、初めての方でも楽しみながら行える脳トレ麻雀です。		
	子どもの楽しい絵画	身近な材料を使い楽しく絵画を上達させるクラスです。(教材は別途ご用意いただきます：えんぴつ、色鉛筆、クレヨン、水彩絵の具など)		

【対象年齢】

・大人クラス

スポーツ、カルチャー共通：16歳以上

・子どもクラス

キッズHIPHOP、キッズダンス：3歳～未就学児
 キッズバレエ、キッズチア、キッズ空手、キッズ体操：4歳～未就学児
 ジュニアバレエ、ジュニアチア、ジュニア空手、ジュニア体操、
 ジュニアHIPHOP、ジュニアダンス：小学生

・親子クラス


ベビーフィットリトミック：6ヶ月～1歳 親子リトミックライオン：1歳
 わんぱく親子(入園準備クラス)：1歳6ヶ月～3歳 親子リトミックキリン：2～3歳

・カルチャークラス(子ども)

子どもの楽しい絵画：小学生

【靴について】

○：必要 ×：不要

・・・運動初心者の方にオススメの教室です。