

# スポーツ&カルチャー教室 教室説明

3/18更新

| カテゴリー           | 教室名           | 内容  | 靴  |   |
|-----------------|---------------|---|--|---|
| 大人(16歳以上)       | 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  |  |   |
|                 |               | 骨盤ヨガ  | 骨盤の歪み改善等に効果的なヨガを行い、身体の姿勢を整えていきます。                                  |   |
|                 |               | 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   |  |   |
|                 |               | 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を行い、身体の状態を整えていきます。                              |   |
|                 |               | 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整えます。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。                       |   |
|                 | 美尻メイキング       | お尻周りをターゲットにした自重でのヒップアップエクササイズです。スタイルアップはもちろん、怪我をしにくいカラダづくり、身体能力アップも期待できます。    |  |   |
|                 | 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。                        | ○ |
|                 |               | 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。                            | × |
|                 |               | ベリーダンス  | 中近東の音楽に合わせ、楽しく踊りながら美しくしなやかな身体を目指します。                               |   |
|                 |               | 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クラスです。                                   | ○ |
|                 |               | フォークダンス   | 民族音楽のリズムに合わせ、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         | 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。                                   | ○ |
| ヴォーカリズム         |               | ボイトレーニングとフィットネストレーニングを組み合わせたプログラムです。美しい声になりたい、歌が上手になりたい、ダイエットやストレス発散にもオススメです。 |  |   |
| シェイプボクシングエクササイズ |               | リズムに合わせ、パンチ動作を中心に身体を動かす脂肪燃焼クラスです。   |  |   |
| はじめてボクシングエクササイズ |               | リズムに合わせ、パンチ動作を中心に身体を動かします。  |  |   |
| エアロピクス          |               | エアロピクスの基本動作を中心とした初中級者向けクラスです。   |  |   |
| 体操              | ストライクボクシング    | 音楽のリズムに合わせて楽しくミット打ちができるボクシングエクササイズです。   | ○  |   |
|                 | 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、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。   |  |   |
| バランス            | ストレッチ&リズム体操   | リズムに合わせ、歩きながら楽しく全身運動を行います。  | ○  |   |
|                 | 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            | 基本技術を習得すると共に体力の維持増進を図ります。初心者～経験者までどなたでもご参加いただけます。                             | ○  |   |
|                 | 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  |   |   |
|                           |  | ジュニア 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。                            |   |
|                           |  | 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   | 親子体操Ⅰ   | リズム体操、模倣運動の他、マット・鉄棒・跳び箱・ミニトランポリンを使い、運動の基本となる動作を身につけます。(Ⅰ:基本 Ⅱ:発展) | ○ |
|                           |  | 親子体操Ⅱ   |   |   |
|                           |  | ベビーフィットリトミック  | 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けます:筆ペン・練習用ノート・書道用具)  | × |
|                           |  | 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。                          |   |
|                           |  | 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。                         |   |
| 楽しい健康麻雀①②③④               |  | プロ(日本プロ麻雀連盟認定講師)が教える「楽しむ」麻雀です。勝ち負けよりも大事な事が麻雀にはあります。新しい仲間作りに、脳トレや手先の運動に、今注目のカルチャーです。 |   |   |
| 子どもの楽しい絵画(小学生対象)          |  | 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けます:えんぴつ・色鉛筆・クレヨン・水彩絵の具など)                    |   |   |
| 初心者トランペット教室(小学5年生～大人対象)   | トランペットの構え方、音の出し方、呼吸法、連指(楽器を演奏する時の指の使い方)などを基礎から行うクラスです。【トランペットの無料レンタル有り】「初心者」→音を出せる方、少しでも経験がある方向け「はじめての」→これから始めようという方向け | ○   |   |   |
| はじめてのトランペット教室(小学5年生～大人対象) |  |   |   |   |

## 【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：3ヶ月～1歳  
 わんぱく親子(入園準備クラス)：1～3歳  
 親子体操Ⅰ：1歳6ヶ月～2歳  
 親子体操Ⅱ：2～3歳

### ・カルチャークラス

子どもの楽しい絵画：小学生  
 トランペット教室：小学5年生～大人

## 【靴について】

○：必要 ×：不要

・・・初心者の方にオススメの教室です。