

# ◆定期制教室 第1期 (2021年5月~7月)

3月29日確定版

令和3年度の各教室プログラムについては、区と指定管理者で協議の上、パンフレットを作成し、2月からの募集を行わせていただきましたが、令和2年度の教室プログラムを利用されている多くの方から継続して利用したいとお申し込みをいただいた状況等を踏まえ、区と指定管理者で再度、協議した結果、現行の料金を踏襲した料金でご利用いただくことといたしました。

▼子ども向け定期教室 ✓期間を定めて募集する教室です。✓第1期は、全10回の開催となります。  
✓参加費は、一括前納制での実施回数分の料金となり、欠席の場合も返金はいたしません。

No.	教室名	対象年齢	曜日	時間	実施日					定員	参加料 (税込み)	場所	内容
T1	ママヨガ	生後3か月~1歳6か月の親子	水	11:15~12:10	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	15組	8,200円	幼児体育室	ママの体力回復の為の教室。お子さんが近くにいるので安心して、ママが心身共にリフレッシュ出来る教室です。
T2	親子体操 (1歳クラス)	1歳の親子	火	10:00~10:55	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	10組	8,200円	幼児体育室	歩く・走る・跳ぶ等の基本運動を元に、子供の自発的な活動を尊重しながら運動能力を高めると同時に自尊心を養います。
T3	親子体操 (1歳・2歳クラス)	1歳~2歳の親子	月	10:00~10:55	5/10	5/17	5/31	6/7	6/14	10組	8,200円	幼児体育室	お子様とお母さん又はお父さんが一緒に運動をして楽しく運動神経の発達を促す教室です。
T4			火	11:00~11:55	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	10組			
T5			木	10:00~10:55	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	10組			
T6			金	10:00~10:55	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	10組			
T7			土	10:00~10:55	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	10組			
T8	体操 (知育クラス)	2歳半~4歳	月	11:00~11:55	5/10	5/17	5/31	6/7	6/14	15名	8,200円	幼児体育室	簡単な知育あそびを取り入れ自分で考える力を養い鉄棒、マットなどの技にも挑戦していく教室です。
T9			月	12:00~12:55	5/10	5/17	5/31	6/7	6/14	15名			
T10			火	13:30~14:25	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	15名			
T11			土	11:00~11:55	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	15名			
T12	体操 (未就園児クラス)	2歳10か月~未就園児	木	11:00~11:55	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	15名	8,200円	幼児体育室	跳び箱・鉄棒等を使い、体を動かす喜びを身につけると共に独立心・積極性・協調性を養う教室です。
T13			金	11:00~11:55	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	15名			
T14	体操 (年少クラス)	年少	土	10:00~10:45	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	15名	8,200円	小体育室	
T15	体操 (年中・年長クラス)	年中~年長	水	15:00~15:55	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	15名	8,200円	幼児体育室	運動の楽しさを伝え、運動神経を磨くとともに、お子さまの創造力を育てる教室です。
T16			土	11:00~11:55	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	20名		小体育室	
T17	K-POPダンス	小学生	土	12:15~13:10	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	15名	8,800円	Sスタジオ	KPOPの音楽に合わせて、ダンスを楽しむ教室です。全10回で振付けの完成を目指します。

## ▼大人向け定期教室

No.	教室名	対象年齢	曜日	時間	実施日					定員	参加料 (税込み)	場所	内容
T18	健康体操	18歳以上	月	10:00~10:55	5/10	5/17	5/31	6/7	6/14	20名	7,100円	Sスタジオ	運動機能の改善と筋力向上を目的とした教室です。個々の体力に合わせて行えるので、低体力の方・初めての方にもおすすめです。
T19	いきいき体操		火	11:00~11:55	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	25名	5,100円	第一武道場	いつまでもいきいき過ごせるようなカラダ作りを目指し、無理なく楽しく元気に行える体操教室です。
T20			水	11:00~11:55	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	15名	5,100円	Sスタジオ	
T21	気功・太極拳		金	11:00~11:55	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	15名	5,100円	Sスタジオ	気功・太極拳を通じて心身のケア、健康促進をしていく教室です。
T22			土	10:00~10:55	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	20名	7,100円	Sスタジオ	
T23	ツールを使った美呼吸ヨガ		金	13:15~14:10	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	20名	8,800円	Sスタジオ	深い呼吸でリラックスを促しやさしいヨガのポーズでしなやかな筋力をつけて、美しい姿勢を作る教室です。
T24	ツールを使ったほくしピラティス		水	13:10~14:05	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	20名	8,800円	Sスタジオ	ツールを使用して、全身の緊張をほぐし、体幹部のコントロールにより、しなやかなカラダづくりを目指す教室です。
T25	ヘルピクストレッチ		火	10:00~10:55	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	25名	7,100円	第一武道場	骨盤周りのインナーマッスルをほくし・整えることで、骨盤のゆがみを正していく教室です。
T26			木	20:00~20:55	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	15名	7,100円	Aスタジオ	
T27	基礎からしっかりはじめてバレエ		土	15:40~16:25	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	15名	8,800円	Aスタジオ	初心者の方でも、基礎からしっかり学べるバレエを楽しむ教室です。
T28	バレトン	土	17:00~17:50	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	15名	8,800円	Aスタジオ	フィットネス、バレエ、ヨガの3つの要素を取り入れ、音楽に合わせて動くボディメイク系の有酸素エクササイズです。	
T29	覚えて踊ろうラテンダンス	金	12:00~12:55	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	15名	8,800円	Aスタジオ	リズムの取り方やステップの種類を学びながら、個々のレベルに合わせて、楽しみながら振付を覚えて、ラテンダンスを踊る教室です。	
T30	フットサル【ビギナー】①	水	19:00~20:25	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	25名	9,600円	大体育室	トリプル、パス、シュートなど基礎を中心に練習し、フットサルを楽しむ教室です。【チャレンジ】クラスは、一つ上のステップにチャレンジしたい方にお勧めです。	
T31	フットサル【チャレンジ】①		20:30~21:55	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	25名	9,600円	大体育室		
T32	フットサル【ビギナー】②	土	9:15~10:40	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	25名	9,600円	大体育室		
T33	フットサル【チャレンジ】②		10:45~12:10	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	25名	9,600円	大体育室		

## ▼特別教室

No.	教室名	対象年齢	曜日	時間	実施日			定員	参加料	内容
T34	障がい者水泳教室	小・中・高校生の障がい者	月	17:00~17:55	5/17	6/21	7/19	10名	2,880円 ※税込	※介助不要で自立して参加できる方に限ります。泳ぎを通じて個性や可能性を伸ばし自信を育み、仲間づくりなど社会的学習性の習得を目指します。

※教室ご参加にあたり

- 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、レッスン内容の変更や開催時間が変更となる場合がございます。
- マスクを着用してご参加いただく教室もございます。
- 施設・講師が指定した参加スペース・待機スペースを厳守してください。
- 新型コロナウイルス感染防止対策に、ご協力をお願いいたします。

