

スケジュール・教室紹介

< 教室開催予定日 >

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1月12日 | 1月13日 | 1月14日 | 1月15日 | 1月16日 | 1月17日 | 1月18日 |
| 1月19日 | 1月20日 | 1月21日 | 1月22日 | 1月23日 | 1月24日 | 1月25日 |
| 1月26日 | 1月27日 | 1月28日 | 1月29日 | 1月30日 | 1月31日 | 2月1日 |
| 2月2日 | 2月3日 | 2月4日 | 2月5日 | 2月6日 | 2月7日 | 2月8日 |
| 2月9日 | 2月10日 | 2月11日 | 2月12日 | 2月13日 | 2月14日 | 2月15日 |
| 2月16日 | 2月17日 | 2月18日 | 2月19日 | 2月20日 | 2月21日 | 2月22日 |
| 2月23日 | 2月24日 | 2月25日 | 2月26日 | 2月27日 | 2月28日 | 3月1日 |
| 3月2日 | 3月3日 | 3月4日 | 3月5日 | 3月6日 | 3月7日 | 3月8日 |
| 3月9日 | 3月10日 | 3月11日 | 3月12日 | 3月13日 | 3月14日 | 3月15日 |
| 3月16日 | 3月17日 | 3月18日 | 3月19日 | 3月20日 | 3月21日 | 3月22日 |
| 3月23日 | 3月24日 | 3月25日 | 3月26日 | 3月27日 | 3月28日 | 3月29日 |
| 3月30日 | 3月31日 | | | | | |
| 12回 | 9回 | 11回 | 11回 | 11回 | 11回 | 11回 |

休館日のため休講

< 教室詳細 >

| 曜日 | 教室名 | 時間 | 料金 | 回数 | 内容 | 対象 |
|--------|-----------------|----------------------------|---------|-----|---|-----------------|
| 月 | おやこでリズムあそびたいどう | 10:00~10:40 | ¥14,300 | 13回 | 音楽に合わせて親子で一緒に、簡単なダンスでふれあい遊びを通して、お子さまのリズム感や運動能力を育みながら、親子の絆を深めます。 | 未就学児 保護者1名 |
| 月 | 脳トレ&からだスッキリ体操 | 11:00~11:40 | ¥14,300 | 13回 | 椅子に座ったまま前半は、ストレッチで体をほぐして血流を促し、後半は音楽に合わせて手足を動かしながら、脳を活性化するエクササイズを行います。 | 軽い運動から始めたい方 |
| 火 | 背骨コンディショニング(男性) | 14:00~14:40 | ¥11,000 | 10回 | ゆるめる、矯正する(歪みを整える)、筋トレ(筋力アップ)で背骨を整えることで、身体の不調を改善。シンプルな動きで体幹を鍛え、無理なく健康を保ちます。 | 男性・シニア |
| 水 | しなやか歩行ピラティス | 10:00~10:40 | ¥14,300 | 13回 | 無理のないピラティスを行います。呼吸とともにゆっくりと体を動かすことで、筋力・柔軟性・バランス感覚を高め、転倒予防や歩行姿勢の改善を目指します。 | 運動の機会を増やしたい方 |
| 水 | 骨盤リセットピラティス | 11:00~11:40 | ¥14,300 | 13回 | 産後や子育て中のママのためのやさしいピラティス講座です。骨盤まわりの歪みや姿勢の崩れを整え、腰痛・肩こり・疲労感の改善を目指します。 | 女性・ママの方 |
| 木 金 | 背骨コンディショニング(女性) | 10:00~10:40 13:00~13:40 | ¥14,300 | 13回 | 背骨や仙骨周りの筋肉、関節をゆるめ、ほぐし、整えて肩こりや腰痛を緩和していきます。シンプルな動きなのでお家でもお出来になります。 | どなたでも! |
| 金 | フレバレエ きっず | 16:00~17:00 | ¥12,350 | 13回 | 厳しいレッスンではなく、遊びの中で自然にバレエの基礎が身につきます。未就学児ならではのペースに合わせて進めるので、初めてのお子さまでも安心です。 <u>※保護者の方1名は、必ず見守りをお願いいたします。</u> | 未就学児 (男女問わず) |
| 土 | 大人のやさしいバレエ | 10:30~12:00 (1.5時間) | ¥21,450 | 13回 | 姿勢改善・柔軟性向上・体の引き締めに効果的。バレエ未経験の方でも参加しやすい内容で、体力に合わせて無理なく楽しめます。全く初めての方も、お久しぶりの方も丁寧に指導いたします。 | 女性のみ |