

■成人教室

月	ハワイアンフラ	丸山	16歳以上 定員16名 ※月火金土選択	60分	16:00~17:00	1,300円/回
月	ベリーダンス	弘田	16歳以上 定員:16名 ※月日選択	60分	19:45~20:45	1,300円/回
火	ハワイアンフラ	太田	16歳以上 定員16名 ※月火金土選択	60分	11:00~12:00	1,300円/回
火	フローヨガ	大久保	16歳以上 定員:16名 ※未経験OK	60分	13:00~14:00	1,300円/回
火	太極拳	成松	16歳以上 定員:20名 ※未経験OK	60分	15:15~16:15	1,300円/回
火	太極扇	成松	16歳以上 定員:20名 ※未経験OK	60分	16:30~17:30	1,300円/回
水	ヒップホップ	啓子	中学生以上 定員:16名 ※中学生OK	60分	18:20~19:20	1,300円/回
金	ハワイアンフラ	林	16歳以上 定員:20名 ※月火金土選択	60分	09:30~10:30	1,300円/回
金	肩こり腰痛改善	内田	16歳以上 定員:15名 ※未経験OK	60分	11:00~12:00	1,300円/回
金	成人バレエ基礎	青山	16歳以上 定員:15名 ※未経験OK	60分	12:00~13:00	1,300円/回
金	ほぐしヨガ	大久保	16歳以上 定員16名 ※未経験OK	60分	14:15~15:15	1,300円/回
土	気功	砂川	16歳以上 定員:20名 ※未経験OK	60分	13:00~14:00	1,300円/回
土	ハワイアンフラ	牧ヶ野	16歳以上 定員:20名 ※月金土選択	60分	14:15~15:15	1,300円/回
土	タヒチアダンス	MIRIHA	16歳以上 定員:20名 ※未経験OK	60分	15:30~16:30	1,300円/回
日	ベリーダンス	弘田	16歳以上 定員:16名 ※月日選択	60分	09:30~10:30	1,300円/回

■キッズ教室

火	キッズ空手	強者	5歳~小2 定員:20名	60分	16:00~17:00	1,300円/回
火	ジュニア空手	強者	小1~ 定員20名	60分	17:10~18:10	1,300円/回
水	キッズ&ジュニアダンス	啓子	3歳~小1 定員:20名	60分	16:00~17:00	1,300円/回
水	ジュニアダンス	啓子	小2~小6 定員:20名	60分	17:10~18:10	1,300円/回
木	キッズバレエ	青山	園児 定員:10名	45分	15:30~16:15	1,300円/回
木	ジュニアバレエ(A)	青山	小1~小3 定員15名	60分	16:30~17:30	1,300円/回
木	ジュニアバレエ(B)	青山	小4~小6 定員12名	75分	17:45~19:00	1,300円/回
金	キッズダンス	MaYu	3歳~園児 定員25名	60分	15:30~16:30	1,300円/回
金	ジュニアダンス(A)	MaYu	小学生 定員25名	60分	16:45~17:45	1,300円/回
金	ジュニアダンス(B)	MaYu	小学生~中学生(認定クラス) 定員25名	60分	18:00~19:00	1,300円/回
土	ジュニア空手(上級)	強者	小1~(8級以上) 定員30名	60分	16:45~17:45	1,300円/回

■親子教室 ※お子様1名に対し保護者1名

木	親子わんぱく体操	菊地	歩行の行える未就園児と保護者	60分	09:45~10:45	970円/回
木	赤ちゃん和妈妈ボディメイク	菊地	0歳児(首が座っている)と保護者	60分	11:00~12:00	1,300円/回

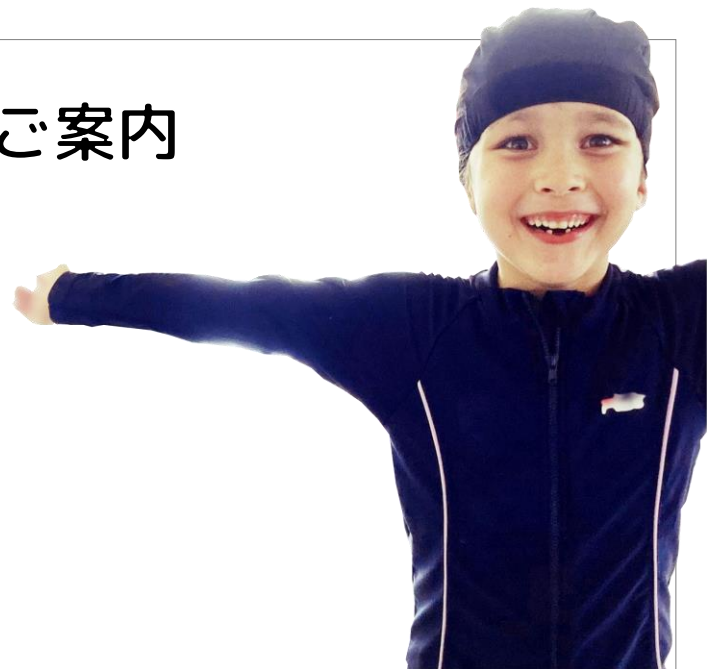
■水泳教室

月	水泳教室ビギナー	和島	16歳~ 初心者向け 定員:10名	60分	20:45~21:45	970円/回
火	水泳教室フォーミング	宮下(美)	16歳~ 経験者向け初級 定員:10名	60分	20:45~21:45	970円/回
水	水泳教室インターバル	佐藤	16歳~ 経験者向け中級 定員10名	76分	20:45~22:00	1,300円/回
木	水泳教室マスターズ	田中	16歳~ 経験者向け上級 定員10名	90分	20:45~22:15	1,300円/回

■スタジオ・プール有料スクール参加について

- 受講料は月会費制になります。(単価×当月実施回数)
- 参加には別途申込みが必要となります。フロントにてお問い合わせください。
- 各受講料には施設利用料は含まれております。
- 各スクールプログラム詳細につきましては、中面有料スクールご案内をご覧ください。

# 有料スクールのご案内



植村記念  
**加賀スポーツセンター**  
**TEL:03-3579-2626**  
 UEMURA MEMORIAL KAGA SPORTS CENTER  
 2023.04更新



## ■成人教室

### ハワイアンフラ

フラダンスの基本動作と振付を  
楽しみながら習得するクラスです。

### フローヨガ

ヨガの基本ポーズと流れを習得しな  
がら心身ともにリフレッシュ。

### ヒップホップ

リズムに合わせて体を動かし、ダンス  
で表現する楽しさが詰まった教室です。

### 肩こり腰痛改善

ストレッチや姿勢を正しく身に着け  
筋肉の強張りをほぐす教室です。

### ほぐしヨガ

ゆったりとした無理のない動き  
で体全体をほぐしていきます。

### ベリーダンス

ベリーダンスを通し、女性らしい  
体作りや妖艶な動作などを楽しく習得。

### 太極拳

ゆったりとした無理のない動きで  
身体機能向上と健康維持を目指します。

### 太極扇

扇を用い、ゆったりとした動きの中で  
体全体を無理なく整えます。

### 成人バレエ

ストレッチ、フロアワーク、バーレッ  
スンを中心にバレエの基礎を行います。

### 気功

動作や呼吸法で気の流れを整え、心身  
のセルフコントロールを目指します。

### タヒチアンダンス

基本動作を習得し、振付を楽しみ  
ながら学べるレッスンです。

## ■親子教室

### 赤ちゃん ママボディメイク

赤ちゃん和妈妈がスキンシッ  
プをしながら、ママの産後の  
ボディメイクをサポートする  
楽しいレッスンです。

### 親子わんぱく 体操

お子さんとスキンシップを  
図りながら楽しく体操します。  
お子様の成長を感じられる  
楽しい時間です。



## ■キッズ教室

### キッズ空手

火

空手基本動作や心得を身に着けつ  
つ楽しみながら心身を鍛えます。

### キッズ&ジュニアダンス

水

身体全身で楽しみながらリズム感と  
ダンス力を学びます。

### キッズバレエ

木

バレエの楽しさを学びながら、バレエの  
基礎を身に着けていきます。

### キッズダンス

金

音楽感じ、体を動かすことを楽しみ  
ながらダンスの基礎を学びます。

※ジュニアダンスには種類があります。  
詳細は裏面をご確認ください。

※ジュニアバレエには種類があります  
詳細は裏面をご確認ください。



### ジュニア空手

火

空手基本動作や心得を身に着けつ  
つ楽しみながら心身を鍛えます。

### ジュニアダンス

水

ダンスの基礎はもちろん、ダンス力と  
リズム感を向上させます。

### ジュニアバレエA/B

木

バレエの基礎を深めつつ、しなやかな  
身体と動きを身に着けていきます。

### ジュニアダンスA/B

金

ダンスの基本動作と振付を  
楽しみながら習得するクラスです。

### ジュニア空手(上級)

土

空手基本動作や心得を身に着けつ  
つ楽しみながら心身を鍛えます。

## ■水泳教室

### 水泳教室ビギナー

4泳法習得に向けて  
基礎を練習していくクラスです。

### 水泳教室フォーミング

4泳法取得者が、更に綺麗に・長く  
泳ぐためのフォームを習得します。

### 水泳教室インターバル

4泳法取得者が更なる技術とスピード  
アップ向上のため泳ぎこむクラスです。

### 水泳教室マスターズ

4泳法取得者が競技会参加を目指す  
ことを目的としたクラスです。

