運動レベル

*

*

スポーツセンター・武道場 プログラム

【運動レベル】 ※<u>運動強度の感じ方には個人差があります。こちらの表示は目安として参考にしてください。</u>

★ 軽い運動量で、どなたでも気軽に参加できます。★★ 適度な運動量でどなたでも無理なく続けられます。

★★★ やや高めの運動量で、心地よい疲労感を味わえます。★★★★ 高めの運動量で、完全燃焼。しっかり汗をかけます。

★★★★★ 高い運動量で、全身運動。経験者向けの内容です。

内容

水中歩行・水中ストレッチを抵抗・浮力などの水の特性を活かして足・腰に優しく運動します。泳げなくてもできます。

1種目の基礎を色々な角度から指導します。初心者大歓迎!!

水の特性を利用して、効率よく筋カトレーニングをしましょう。

水の特性を利用して、効率よく水中運動を行い、腰痛、膝痛を予防しましょう。

<当日参加教室>

レッスン名

ウォーキング

ワンポイントレッスン

腰痛膝痛予防

アクアサーキット

曜日

火曜日

水曜日

木曜日

日曜日

時間

13:00~13:30

13:00~13:30

13:30~14:00

9:30~10:00

9:30~10:00

場所

プール

定員

15名

10名

対象

15才以上の方

(中学生は除く)

※ 場所について下記の印がついているクラスは、開催場所が西東京市スポーツセンターではございませんのでご注意ください。 ◎:武道場(東町2-4-13) ◇こもれびGRAFAREホール

中の	<当日参加教室>						◎: 武道場(東町2-4-13) ◇こもれびGRAFAREホール	
### 1	レッスン名	曜日	時間	場所	定員	対象	内容	運動レベル
### 15 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	アロマヨガ	月曜日	18:30~19:30	会議室	15名			**
### 1987	初めて太極拳	月曜日	9:30~10:30	会議室	15名		簡化24式太極拳の基本からスタートできるクラス。ひとつずつの型をゆっくりと習得できるため、太極拳に興味がある方にオススメ。	*
1.00mm	_ IT #	月曜日	10:45~11:45	∧	457	1	簡化24式太極拳のゆっくりした動きの中で、バランスや集中力を高めていきます。運動が苦手な方でも大丈夫!	
March 1985 1987	太極拳	火曜日	9:30~10:30	会議至	15名		中国の武術、ゆっくりとした無理のない動きで健康維持をはかるクラス。	**
### 1 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 1	加めてエアロビクス			第1休育宏	65夕			++
### 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19								
### 1 10 50-11 50	エアロビクス初中級					l	基礎体力が身に付き、エアロビクスに慣れてきた方向けの教室。気持ちよく汁を流そっ!	***
	健康体操	月曜日	13:30~14:30	第2体育室	35名		中高齢者や体力に自信のない方も安心して楽しく参加できる教室。	
中の	2=31,17,211	木曜日	13:30~14:30	第1体育室	50名			, ,
大きないの	気功体操	火曜日	10:45~11:45	会議室	15名		特有の動作や呼吸法で呼吸や気の流れを整え、心身のセルフコントロールもトレーニングできるクラス。	**
特別の	ストレッチヨガ	水曜日	9:15~10:25	◎ 武道場	25名		ストレッチの要素を取り入れ、心身のリラックスを目指すクラス。	*
1871-127 1887 1872-127 1887		月曜日	19:45~20:45	会議室	15名	名		
### 10 10.00-11-14	ピラティス	水曜日	15:45~16:45			1	精神と心身の安定を促し、骨盤底強化を目的としたクラス。	**
中学		金曜日	10:45~11:45	第2体育至	35名			
Marian	初めてヨガ①		12:30~13:30					
Pho		火曜日		第2体育室 会議室	15名 中学生	(中学生は除く)	バレエの動作で楽しく筋力トレーニングを行うクラス。運動初心者の方でも、どなたでもご参加いただけます。	*~**
### ### ### ### ### ### ### ### ### ##	1900 C 333 E	uku⊞ □			0 F Ø	1		
### 1 0.40-10.10 分類性	バレトン					l		
### APP 1 0-0-0-10-30								
AMEN	骨盤エクササイズ		9:40~10:30				姿勢・カラダのクセ等で生じた骨盤の歪みを矯正し、理想のカラダを手に入れるクラス。	*
## 10 10-41-20-42	7UMRΔ	水曜日	9:40~10:30	第2体育室	35名	I	 ラテン 系の音楽とダンスを融合させステップや複雑なコンビネーション/ここだわることなく創作されたダンスフィットネスエクササイズ	**~**
### 1897	ZONIBA	金曜日	19:45~20:45	第2体育室	35名		ファンボの日末にアンハと版目でピハアアとでは他はコンピューンコンにピルイルのにとなり的「ドビュリニアンハフィッドコ・ハーエック・フィット	^^~^^
# 1900-1907 1 1900 1	大人のはじめてバレエ	水曜日	14:00~15:00	第2体育室	25名	1	バレエの基礎やストレッチを行い、姿勢を整える優しいクラス。	*
### 1	木曜のヨガ	木曜日	18:30~19:30	第2体育室	30名	1	ポーズ・呼吸法・リラクゼーションの三位一体で心身の調和を図ります。	*
金銀川 金銀川 10.001-00.00 万24 株宝 2.05 に	BODYART Training ~呼吸・筋トレ・美姿勢~	木曜日	19:45~20:45	第2体育室	30名	1	呼吸に合わせて体の連動性を意識して動いていくマットエクササイズ。筋力だけでなく、柔軟性やバランスの向上も目指せるクラス。	***
# ***					30名	1	深い呼吸やシンプルなポーズでヨガの心地よさを体験できるクラス。	*~**
### 18-40-19-130 無理日 19-48-19-130 無理日 18-40-19-130 上の 18-50-13-13-13-13-13-13-13-13-13-13-13-13-13-						1		
世界に対する。						1		
### 1962								
田本の中でで								
(プールリアスン)			10:45~11:45		15名			
DUXUNE 項目 特別	簡単エクササイズ	土曜日	13:45~14:45	会議室	15名	65才以上	さまざまな道具を使って、運動を行う初心者向けのクラス	*
7971/979 / 大曜日 10,00~11.00 大曜日 10,00~11.00 大曜日 10,00~10.50 ★ ウキー264/トンシブ 月曜日 14,00~15.00 女曜日 14,00~15.00 ★ 大塚日 10,00~15.00 ★ 番目別 月曜日 11,00~15.00 10,8 大塚上の方 大塚上の方 大塚上の方 大塚上の方 大塚上の方 大塚上の方 大塚上の下の方 大塚上の下の方 大塚上の下の方 大塚上の下の方 大塚上の下の方 大塚上の下の方 大塚上の下の方 大塚上の下の方 大塚上の中の方 大塚の中の	<プールレッスン>							
プラインタサイダ 表框目 10 00~15.00 26 8 事業の分人工におかて遺転的に対応であり、このでは、別人	レッスン名		時間		定員	対象	内容	運動レベル
### 15 (00-10-10-10-10-10-10-10-10-10-10-10-10-1	アクアエクササイズ	月曜日	10:00~11:00		25名		舎多のリズト(こ会わせて其木的た動きに) \ストンストブリエーションを組み合わせて楽) く水中運動を行うクラス	+
日曜日 11:00~12:00 全型 14:00~15:00 全型 14:00~15:00 全型 14:00~15:00 全型 14:00~15:00 全型 14:00~15:00 全型 14:00~15:00 全型 208 2	7 77 - 7 7 7 1 A	水曜日	10:00~10:50	-	20-11		日本のフハムに自ってきて金布はか知らにいっちゃパナーフコンと他のと自っても大きないがでは知られてアフラフス。	^
ドナー 水平日 14.00~15.00 タール 208 15.10 上のり、(中午は1分) 機能の中から希望された1種目を掲げるように管理していくクラス。 大き組織 大きな出来があった。 大きな出来がある。 大きな出来がある。 大きな出来がある。 大きな出来がある。 大きな出来がある。 大きな出来がある。 大きな出来がある。 大きな出来がまかまがある。 大きな出来がまかまからないのからないのからないのからないのからないのからないのからないのからないの	ウォーク&トレーニング				_	1	水の特性を活かして、水中歩行、簡単な水中トレーニングを行いカラダ全身の運動を行います。	**
### 14 10 10 11 15 10 15 10 15 10 16 15 10 16 15 10 16 15 10 16 15 10 16 15 10 16 15 10 16 15 10 16 15 10 16 15 10 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16	ウォーク&トレーニング	月曜日	14:00~15:00		10名			
項目的	ウォーク&トレーニング				10名			
項目別		月曜日	11:00~12:00			15才以上の方		*
ファーシグ 木曜日 14:00~115:00 名名 20名		月曜日水曜日	11:00~12:00 14:00~15:00	プール				*
タフィーシッグ 水曜日 11:00~11:50 全名 クターーングやゆっぴりな動き・マッサージ効果の高い動きを行うウス。 ★ ペラテノターレ制プラス> 少スへ名 曜日 時間 場所 定員 対象 内容 月夕かん 内容 運動レベル ★ イルター・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ビギナー	月曜日 水曜日 金曜日	11:00~12:00 14:00~15:00 14:00~15:00	プール	20名		4泳法の中から希望された1種目を練習するクラス。25M泳げるように練習していくクラス。	
ウァーシッグ 火曜日 14:00~15:00 25名 大中参行、水中ストレッチを抵抗・労力などの水の特性を活かして足・膨に優しく運動します。泳げなくてもできます。 ★ ペラプトノー制力ラスン リスス名 曜日 時間 場所 支倉 対象 対象 内容 運動レベル プラダンス 火曜日 10:45~11:45 第2件 官 4名名 当方と経験性格 水曜日 10:40~11:50 第2件 官 4名名 当方と基礎的作業の入れたエクサイスで産業性を美し、指針の存金が見ませいでリフス。 第2件 日本・大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大	ビギナー種目別	月曜日 水曜日 金曜日 月曜日	11:00~12:00 14:00~15:00 14:00~15:00 18:00~19:00	プール	20名		4泳法の中から希望された1種目を練習するクラス。25M泳げるように練習していくクラス。 4泳法を週替わりで練習するクラス。*種目は別紙参照。	*
(3ヶ月クール制クラス〉 図目 場所 選所 変異 対象 内容 内容 運動レベル 大き・大き・大き・大き・大き・大き・大き・大き・大き・大き・大き・大き・大き・大	ビギナー 種目別 フォーミング	月曜日 水曜日 金曜日 月曜日 木曜日	11:00~12:00 14:00~15:00 14:00~15:00 18:00~19:00 14:00~15:00	プール	20名 10名 20名		4泳法の中から希望された1種目を練習するクラス。25M泳げるように練習していくクラス。 4泳法を週替わりで練習するクラス。*種目は別紙参照。 ビギナーからワンランク上達したい方対象のクラス。「より楽に」を目標に練習するクラス。	*
レッシと名 使日 時間 場所 変白 対象 内容 透動バルルフラグシス 大曜日 10:45~11:45 第2体育室 40名 通勤中の方法を開からませます。 内容 運動レイル 本************************************	ビギナー 種目別 フォーミング アクアエクササイズシルバー	月曜日 水曜日 金曜日 月曜日 木曜日 水曜日	11:00~12:00 14:00~15:00 14:00~15:00 18:00~19:00 14:00~15:00 11:00~11:50	プール	20名 10名 20名 20名		4泳法の中から希望された1種目を練習するクラス。25M泳げるように練習していくクラス。 4泳法を週替わりで練習するクラス。*種目は別紙参照。 ビギナーからワンランク上達したい方対象のクラス。「より楽に」を目標に練習するクラス。 ウォーキングやゆっくりな動き・マッサージ効果の高い動きを行うクラス。	* ** *
79分2ス	ビギナー 種目別 フォーミング アクアエクササイズシルバー ウォーキング	月曜日 水曜日 金曜日 月曜日 木曜日 水曜日	11:00~12:00 14:00~15:00 14:00~15:00 18:00~19:00 14:00~15:00 11:00~11:50	プール	20名 10名 20名 20名		4泳法の中から希望された1種目を練習するクラス。25M泳げるように練習していくクラス。 4泳法を週替わりで練習するクラス。*種目は別紙参照。 ビギナーからワンランク上達したい方対象のクラス。「より楽に」を目標に練習するクラス。 ウォーキングやゆっくりな動き・マッサージ効果の高い動きを行うクラス。	* ** *
おける世標体験 水曜日	ビギナー 種目別 フォーミング アクアエクササイズシルバー ウォーキング <3ヶ月クール制クラス>	月曜日 水曜日 金曜日 月曜日 木曜日 火曜日	11:00~12:00 14:00~15:00 14:00~15:00 18:00~19:00 14:00~15:00 11:00~11:50 14:00~15:00		20名 10名 20名 20名 25名	(中学生は除く)	4泳法の中から希望された1種目を練習するクラス。25M泳げるように練習していくクラス。 4泳法を週替わりで練習するクラス。*種目は別紙参照。 ビギナーからワンランク上達したい方対象のクラス。「より楽に」を目標に練習するクラス。 ウォーキングやゆっくりな動き・マッサージ効果の高い動きを行うクラス。 水中歩行・水中ストレッチを抵抗・浮力などの水の特性を活かして足・腰に優しく運動します。泳げなくてもできます。	* ** *
ビューティーヨガ 水曜日 10:45~11:45 第2体育室 30名 15才以上の方 (中学生は除く) (中学生は除く) (中学生は除く) (中学生は除く) (中学生は除く) ★★ バドシレト教室傾動者) 水曜日 10:45~11:45 第2体育室 20名 大人の知心書申中の中の中の中の中の中の中の中の中の中の中の中の中の中の中の中の中の中の中の	ビギナー 種目別 フォーミング アクアエクササイズシルバー ウォーキング <3ヶ月クール制クラス> レッスン名	月曜日 水曜日 金曜日 月曜日 木曜日 水曜日 水曜日 水曜日	11:00~12:00 14:00~15:00 14:00~15:00 18:00~19:00 14:00~15:00 11:00~11:50 14:00~15:00	場所	20名 10名 20名 20名 25名	(中学生は除く)	4泳法の中から希望された1種目を練習するクラス。25M泳げるように練習していくクラス。 4泳法を週替わりで練習するクラス。*種目は別紙参照。 ビギナーからワンランク上達したい方対象のクラス。「より楽に」を目標に練習するクラス。 ウォーキングやゆっくりな動き・マッサージ効果の高い動きを行うクラス。 水中歩行・水中ストレッチを抵抗・浮力などの水の特性を活かして足・腰に優しく運動します。泳げなくてもできます。	* ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** *
10:45	ビギナー 種目別 フォーミング アクアエクササイズシルバー ウォーキング <3ヶ月クール制クラスト レッスン名 フラダンス	月曜日 水曜曜日 月曜曜日 木曜曜日 火曜日	11:00~12:00 14:00~15:00 14:00~15:00 18:00~19:00 14:00~15:00 11:00~11:50 14:00~15:00 時間 10:45~11:45	場所 第2体育室	20名 10名 20名 20名 25名 定員 40名	(中学生は除く)	4泳法の中から希望された1種目を練習するクラス。25M泳げるように練習していくクラス。 4泳法を週替わりで練習するクラス。*種目は別紙参照。 ビギナーからワンランク上達したい方対象のクラス。「より楽に」を目標に練習するクラス。 ウォーキングやゆっくりな動き・マッサージ効果の高い動きを行うクラス。 水中歩行・水中ストレッチを抵抗・浮力などの水の特性を活かして足・腰に優しく運動します。泳げなくてもできます。 内容 初めての方は基礎から、慣れている方は表情や指先まで意識してレベルアップ!	* ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** *
Avg 12:05-13:25 第1体育室 15名 20名	ビギナー 種目別 フォーミング アクアエクササイズシルバー ウォーキング <3ヶ月クール制クラス> レッスン名 フラダンス ヨガ式健康体操	月曜日 水曜日 金曜曜日 木曜曜日 水曜日 火曜日	11:00~12:00 14:00~15:00 14:00~15:00 18:00~19:00 14:00~15:00 11:00~11:50 14:00~15:00 時間 10:45~11:45 10:40~11:50	場所 第2体育室 ③ 武道場	20名 10名 20名 20名 25名 定員 40名 25名	(中学生は除く) 対象	4泳法の中から希望された1種目を練習するクラス。25M泳げるように練習していくクラス。 4泳法を週替わりで練習するクラス。*種目は別紙参照。 ビギナーからワンランク上達したい方対象のクラス。「より楽に」を目標に練習するクラス。 ウォーキングやゆっくりな動き・マッサージ効果の高い動きを行うクラス。 水中歩行・水中ストレッチを抵抗・浮力などの水の特性を活かして足・腰に優しく運動します。泳げなくてもできます。 内容 初めての方は基礎から、慣れている方は表情や指先まで意識してレベルアップ! ヨガの基礎動作を取り入れたエクササイズで柔軟性を養い、程よく筋肉を強化していくクラス。	* ** ** * * * * * * * * * * * * * * *
13:30~14:50 20名 今よりもストルアップしたい方・バトミントと経験のある方のうろ。	ビギナー 種目別 フォーミング アクアエクササイズシルバー ウォーキング <3ヶ月クール制クラス> レッスン名 フラダンス ヨガ式健康体操	月曜日 水曜日 金曜曜日 木曜曜日 水曜日 火曜日	11:00~12:00 14:00~15:00 14:00~15:00 18:00~19:00 14:00~15:00 11:00~11:50 14:00~15:00 時間 10:45~11:45 10:40~11:50	場所 第2体育室 ③ 武道場	20名 10名 20名 20名 25名 定員 40名 25名	(中学生は除く) 対象 15才以上の方	4泳法の中から希望された1種目を練習するクラス。25M泳げるように練習していくクラス。 4泳法を週替わりで練習するクラス。*種目は別紙参照。 ビギナーからワンランク上達したい方対象のクラス。「より楽に」を目標に練習するクラス。 ウォーキングやゆっくりな動き・マッサージ効果の高い動きを行うクラス。 水中歩行・水中ストレッチを抵抗・浮力などの水の特性を活かして足・腰に優しく運動します。泳げなくてもできます。 内容 初めての方は基礎から、慣れている方は表情や指先まで意識してレベルアップ! ヨガの基礎動作を取り入れたエクササイズで柔軟性を養い、程よく筋肉を強化していくクラス。 鏡で姿勢を意識しながら、美しい身体を作るヨガ。	* ** ** * * * * * * * * * * * * * * *
大人の初心者HIPHOP 不曜日 19:50~20:50 ◇こもればGRAFAREホール 12名 人の初心者HIPHOP 15:15~16:15 会議室 15名 15	ビギナー 種目別 フォーミング アクアエクササイズシルバー ウォーキング <3ヶ月クール制クラス> レッスン名 フラダンス ヨガ式健康体操 ビューティーヨガ	月曜日 水曜日 月曜曜日 水曜日 水曜日 火曜曜日 火曜曜日 火曜曜日 火曜曜日 火水曜日 火曜曜日 水曜日	11:00~12:00 14:00~15:00 14:00~15:00 18:00~19:00 14:00~15:00 11:00~11:50 14:00~15:00 時間 10:45~11:45 10:40~11:50 10:45~11:45	場所 第2体育室 ③ 武道場 第2体育室	20名 10名 20名 20名 25名 定員 40名 25名 30名	(中学生は除く) 対象 15才以上の方	4泳法の中から希望された1種目を練習するクラス。25M泳げるように練習していくクラス。 4泳法を週替わりで練習するクラス。*種目は別紙参照。 ビギナーからワンランク上達したい方対象のクラス。「より楽に」を目標に練習するクラス。 ウォーキングやゆっくりな動き・マッサージ効果の高い動きを行うクラス。 水中歩行・水中ストレッチを抵抗・浮力などの水の特性を活かして足・腰に優しく運動します。泳げなくてもできます。 内容 初めての方は基礎から、慣れている方は表情や指先まで意識してレベルアップ! ヨガの基礎動作を取り入れたエクササイズで柔軟性を養い、程よく筋肉を強化していくクラス。 鏡で姿勢を意識しながら、美しい身体を作るヨガ。	* ** ** * * * * * * * * * * * * * * *
大人の初心者HIPHOP 不曜日 19:50~20:50 ◇こもればGRAFAREホール 12名 人の初心者HIPHOP 15:15~16:15 会議室 15名 15	ビギナー 種目別 フォーミング アクアエクササイズシルバー ウォーキング <3ヶ月クール制クラス> レッスン名 フラダンス ヨガ式健康体操 ビューティーヨガ パドミントン教室(初心者)	月曜日 水曜日 月曜曜日 水曜日 水曜日 火曜曜日 火曜曜日 火曜曜日 火曜曜日 火水曜日 火曜曜日 水曜日	11:00~12:00 14:00~15:00 14:00~15:00 18:00~19:00 14:00~15:00 11:00~11:50 14:00~15:00 時間 10:45~11:45 10:40~11:50 10:45~11:45 12:05~13:25	場所 第2体育室 ③ 武道場 第2体育室	20名 10名 20名 20名 25名 定員 40名 25名 30名 15名	(中学生は除く) 対象 15才以上の方	4泳法の中から希望された1種目を練習するクラス。25M泳げるように練習していくクラス。 4泳法を週替わりで練習するクラス。*種目は別紙参照。 ビギナーからワンランク上達したい方対象のクラス。「より楽に」を目標に練習するクラス。 ウォーキングやゆっくりな動き・マッサージ効果の高い動きを行うクラス。 水中歩行・水中ストレッチを抵抗・浮力などの水の特性を活かして足・腰に優しく運動します。泳げなくてもできます。 内容 初めての方は基礎から、慣れている方は表情や指先まで意識してレベルアップ! ヨガの基礎動作を取り入れたエクササイズで柔軟性を養い、程よく筋肉を強化していくクラス。 鏡で姿勢を意識しながら、美しい身体を作るヨガ。 今からパドミントンを始めたい方・高齢の方も安心して参加できるクラス。	* ** * * * * * * * * * * * * * * * * *
シルバーヨガ 金曜日 15:15~16:15 会議室 15名 153 15	ビギナー 種目別 フォーミング アクアエクササイズシルバー ウォーキング <3ヶ月クール制クラス> レッスン名 フラダンス ヨガ式健康体操 ビューティーヨガ バドミントン教室(初心者) パドミントン教室(経験者)	月曜日 水曜日 月曜曜日 木曜曜日 大曜曜日 大曜曜日 大曜曜日 大曜曜日 大曜曜日 大水曜日 大水曜日 大	11:00~12:00 14:00~15:00 14:00~15:00 18:00~19:00 14:00~15:00 11:00~11:50 14:00~15:00 時間 10:45~11:45 10:40~11:50 10:45~11:45 12:05~13:25 13:30~14:50	場所 第2体育室 ③ 武道場 第2体育室 第1体育室	20名 10名 20名 20名 25名 定員 40名 25名 30名 15名 20名	対象 対象 15才以上の方 (中学生は除く)	4泳法の中から希望された1種目を練習するクラス。25M泳げるように練習していくクラス。 4泳法を週替わりで練習するクラス。*種目は別紙参照。 ビギナーからワンランク上達したい方対象のクラス。「より楽に」を目標に練習するクラス。 ウォーキングやゆっくりな動き・マッサージ効果の高い動きを行うクラス。 水中歩行・水中ストレッチを抵抗・浮力などの水の特性を活かして足・腰に優しく運動します。泳げなくてもできます。 内容 初めての方は基礎から、慣れている方は表情や指先まで意識してレベルアップ! ヨガの基礎動作を取り入れたエクササイズで柔軟性を養い、程よく筋肉を強化していくクラス。 鏡で姿勢を意識しながら、美しい身体を作るヨガ。 今からパドミントンを始めたい方・高齢の方も安心して参加できるクラス。 今よりもスキルアップしたい方・パドミントン経験のある方のクラス。	* ** * ** * ** ** ** ** ** ** *
金曜のヨガ 16:30~17:30 会譲至 15名 15才以上の方 (中学生は除く) やさしいボーズを取りながら呼吸を整え、心身共にリラックスをはかるクラス。 ★ 土曜のヨガ 土曜日 9:30~10:30 会譲室 15名 ★ 上曜のZUMBA 土曜日 12:30~13:30 第2体育室 35名 ★ 有神教室/シスを融合させステップや複雑なコンピネーションにごだわることなく創作されたダンスフィットネスエクササイズ。 ★★ 土曜のピラティス 土曜日 13:45~14:45 第2体育室 35名 精神と心身の安定を促し、骨盤底強化を目的としたクラス。 ★★ く別途有料教室> レッスン名 曜日 時間 場所 定員 対象 内容 大人のバレーボール教室 ※月曜日 12:30~14:30 第1体育室 30名 15才以上の方(中学生は除く) 東京グレートペアーズの普及コーチに基礎からバレーボールを教わる事の出来るクラス。※開催日は、年間カレンダーにてご確認下さい。 第京がレートペアーズの普及コーチに基礎からバレーボールを教わる事の出来るクラス。※開催日は、年間カレンダーにてご確認下さい。 健康マージャン(経験者) 13:00~17:00 会議室 入会手続きが必要 44名 「サ生な除い、人と会話をして脳を活性化させて、点数計算や基本ルールを学ぶクラス。※教室の時間内で4ゲーム行います。 入会時に¥12,400(教室回分10,400円、テキスト代2,000円)が必要です。	世ギナー 種目別 フォーミング アクアエクササイズシルバー ウォーキング <3ヶ月クール制クラス> レッスン名 フラダンス ヨガ式健康体操 ビューティーヨガ バドミントン教室(初心者) パドミントン教室(経験者) 親子体操教室	月曜日 水曜日 月曜曜日 木曜曜日 大曜曜日 大曜曜日 大曜曜日 大曜曜日 大曜曜日 大水曜日 大水曜日 大	11:00~12:00 14:00~15:00 14:00~15:00 18:00~19:00 14:00~15:00 11:00~11:50 14:00~15:00 時間 10:45~11:45 10:40~11:50 10:45~11:45 12:05~13:25 13:30~14:50 10:45~11:45	場所 第2体育室 ③ 武道場 第2体育室 第1体育室 第2体育室	20名 10名 20名 20名 25名 定員 40名 25名 30名 15名 20名 20名	対象 対象 15才以上の方 (中学生は除く)	4泳法の中から希望された1種目を練習するクラス。25M泳げるように練習していくクラス。 4泳法を週替わりで練習するクラス。*種目は別紙参照。 ビギナーからワンランク上達したい方対象のクラス。「より楽に」を目標に練習するクラス。 ウォーキングやゆっくりな動き・マッサージ効果の高い動きを行うクラス。 水中歩行・水中ストレッチを抵抗・浮力などの水の特性を活かして足・腰に優しく運動します。泳げなくてもできます。 内容 初めての方は基礎から、慣れている方は表情や指先まで意識してレベルアップ! ヨガの基礎動作を取り入れたエクササイズで柔軟性を養い、程よく筋肉を強化していくクラス。 鏡で姿勢を意識しながら、美しい身体を作るヨガ。 今からパドミントンを始めたい方・高齢の方も安心して参加できるクラス。 今よりもスキルアップしたい方・パドミントン経験のある方のクラス。 親子で楽しく運動し、親子ともに健康になれるクラス。(お子様とごー緒にご参加いただきます。)	* ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** *
土曜日 9:30~10:30 会議室 15名 土曜のZUMBA 土曜日 12:30~13:30 第2体育室 35名 土曜のピラティス 土曜日 13:45~14:45 第2体育室 35名 大脚のドラティス 土曜日 13:45~14:45 第2体育室 35名 大脚の持事な室> レッスン名 曜日 時間 場所 定員 対象 大人のパレーボール教室 ※月曜日 12:30~14:30 第1体育室 30名 大人のパレーボール教室 ※月曜日 12:30~14:30 第1体育室 30名 健康マージャン(初心者) 健康マージャン(初心者) 健康マージャン(経験者) 大曜日 10:00~12:00 会議室 入会手練きが必要 44名 「15才以上の方 (中学生は除く) 「東京グレートペアーズの普及コーチに基礎からパレーボールを教わる事の出来るクラス。※別催旧は、年間カレンダーにてご確認下さい。 東京グレートペアーズの普及コーチに基礎からパレーボールを教わる事の出来るクラス。※別雇目は、年間カレンダーにてご確認下さい。 頭を使い、手先を使い、人と会話をして脳を活性化させて、点数計算や基本ルールを学ぶクラス。※教室の時間内で4ゲーム行います。 現を使い、手先を使い、人と会話をして脳を活性化させるクラス。※教室の時間内で4ゲーム行います。	ビギナー 種目別 フォーミング アクアエクササイズシルバー ウォーキング <3ヶ月クール制クラス> レッスン名 フラダンス ヨガ式健康体操 ビューティーヨガ バドミントン教室(初心者) バドミントン教室経験者) 親子体操教室 大人の初心者HIPHOP	月曜日 水曜日 日本 水曜日 大曜曜日 大曜曜日 大曜曜日 大曜曜日 大曜曜日 大水曜日 大水曜日	11:00~12:00 14:00~15:00 14:00~15:00 18:00~19:00 14:00~15:00 11:00~11:50 14:00~15:00 時間 10:45~11:45 10:45~11:45 12:05~13:25 13:30~14:50 10:45~11:45 19:50~20:50	場所 第2体育室 ② 武道場 第2体育室 第1体育室 第2体育室	20名 10名 20名 20名 25名 定員 40名 25名 30名 15名 20名 20名	対象 対象 15才以上の方 (中学生は除く)	4泳法を週替わりで練習するクラス。*種目は別紙参照。 ビギナーからワンランク上達したい方対象のクラス。「より楽に」を目標に練習するクラス。 ウォーキングやゆっくりな動き・マッサージ効果の高い動きを行うクラス。 水中歩行・水中ストレッチを抵抗・浮力などの水の特性を活かして足・腰に優しく運動します。泳げなくてもできます。 内容 初めての方は基礎から、慣れている方は表情や指先まで意識してレベルアップ! ヨガの基礎動作を取り入れたエクササイズで柔軟性を養い、程よく筋肉を強化していくクラス。 鏡で姿勢を意識しながら、美しい身体を作るヨガ。 今からパドミントンを始めたい方・高齢の方も安心して参加できるクラス。 今よりもスキルアップしたい方・パドミントン経験のある方のクラス。 親子で楽しく運動し、親子ともに健康になれるクラス。(お子様とご一緒にご参加いただきます。) 初めての方でも、色々な曲やステップに合わせて楽しみながらダンスを習得できるクラス。	* ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** *
土曜のZUMBA 土曜日 12:30~13:30 第2体育室 35名 35名 第2体育室 35名 32k 32	ビギナー 種目別 フォーミング アクアエクササイズシルバー ウォーキング <3ヶ月クール制クラス> レッスン名 フラダンス ヨガ式健康体操 ビューティーヨガ バドミントン教室(初心者) バドミントン教室経験者) 親子体操教室 大人の初心者HIPHOP シルバーヨガ	月曜日 水曜日 日本 水曜日 大曜曜日 大曜曜日 大曜曜日 大曜曜日 大曜曜日 大水曜日 大水曜日	11:00~12:00 14:00~15:00 14:00~15:00 18:00~19:00 14:00~15:00 11:00~11:50 14:00~15:00 時間 10:45~11:45 10:40~11:50 10:45~11:45 12:05~13:25 13:30~14:50 10:45~11:45 19:50~20:50 15:15~16:15	場所 第2体育室 ② 武道場 第2体育室 第1体育室 第2体育室	20名 10名 20名 20名 25名 定員 40名 25名 30名 15名 20名 20名 25名	対象 対象 15才以上の方 (中学生は除く) 2才~未就園児	4泳法の中から希望された1種目を練習するクラス。25M泳げるように練習していくクラス。 4泳法を週替わりで練習するクラス。*種目は別紙参照。 ビギナーからワンランク上達したい方対象のクラス。「より楽に」を目標に練習するクラス。 ウォーキングやゆっくりな動き・マッサージ効果の高い動きを行うクラス。 水中歩行・水中ストレッチを抵抗・浮力などの水の特性を活かして足・腰に優しく運動します。泳げなくてもできます。 内容 初めての方は基礎から、慣れている方は表情や指先まで意識してレベルアップ! ヨガの基礎動作を取り入れたエクササイズで柔軟性を養い、程よく筋肉を強化していくクラス。 鏡で姿勢を意識しながら、美しい身体を作るヨガ。 今からパミントンを始めたい方・高齢の方も安心して参加できるクラス。 今よりもスキルアップしたい方・パドミントン経験のある方のクラス。 親子で楽しく運動し、親子ともに健康になれるクラス。(お子様とご一緒にご参加いただきます。) 初めての方でも、色々な曲やステップに合わせて楽しみながらダンスを習得できるクラス。 ヨガに興味はあるが、チャレンジできなかった方!呼吸法から少しずつ始められる初心者クラス。	* ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** *
主曜のピラティス 土曜日 13:45~14:45 第2体育室 35名 精神と心身の安定を促し、骨盤底強化を目的としたクラス。 ★★ <別途有料教室> PUXZV名 曜日 時間 場所 定員 対象 内容 大人のパレーボール教室 健康マージャン(初心者) 健康マージャン(初心者) 健康マージャン(経験者) A曜日 10:00~12:00 人会議室 人会手続きが必要 (中学生は除く) イ名名 大人会話をして脳を活性化させて、点数計算や基本ルールを学ぶクラス。※教室の時間内で4ゲーム行います。 大会時に¥12,400(教室8回分10,400円、テキスト代2,000円)が必要です。	ビギナー 種目別 フォーミング アクアエクササイズシルバー ウォーキング <3ヶ月クール制クラス〉 レッスン名 フラダンス ヨガ式健康体操 ビューティーヨガ バドミントン教室(初心者) バドミントン教室(経験者) 親子体操教室 大人の初心者HIPHOP シルバーヨガ 金曜のヨガ	月曜曜日 日本曜曜日 大曜曜日 大曜曜日 日 大曜曜日 大水曜曜日 大水曜曜日 大水曜曜日 大水曜曜日 大水曜曜日 大水曜曜日 大水曜日 大水	11:00~12:00 14:00~15:00 14:00~15:00 18:00~19:00 14:00~15:00 11:00~11:50 14:00~15:00 時間 10:45~11:45 10:40~11:50 10:45~11:45 12:05~13:25 13:30~14:50 10:45~11:45 19:50~20:50 15:15~16:15 16:30~17:30	場所 第2体育室 ③ 武道場 第2体育室 第1体育室 第2体育室 ◇こもれびGRAFAREホール 会議室	20名 10名 20名 20名 25名 定員 40名 25名 30名 15名 20名 20名 25名 30名 15名 20名 215名	対象 対象 15才以上の方 (中学生は除く) 2才~未就園児	4泳法の中から希望された1種目を練習するクラス。25M泳げるように練習していくクラス。 4泳法を週替わりで練習するクラス。*種目は別紙参照。 ビギナーからワンランク上達したい方対象のクラス。「より楽に」を目標に練習するクラス。 ウォーキングやゆっくりな動き・マッサージ効果の高い動きを行うクラス。 水中歩行・水中ストレッチを抵抗・浮力などの水の特性を活かして足・腰に優しく運動します。泳げなくてもできます。 内容 初めての方は基礎から、慣れている方は表情や指先まで意識してレベルアップ! ヨガの基礎動作を取り入れたエクササイズで柔軟性を養い、程よく筋肉を強化していくクラス。 鏡で姿勢を意識しながら、美しい身体を作るヨガ。 今からバドミントンを始めたい方・高齢の方も安心して参加できるクラス。 今よりもスキルアップしたい方・バドミントン経験のある方のクラス。 親子で楽しく運動し、親子ともに健康になれるクラス。(お子様とご一緒にご参加いただきます。) 初めての方でも、色々な曲やステップに合わせて楽しみながらダンスを習得できるクラス。 ヨガに興味はあるが、チャレンジできなかった方!呼吸法から少しずつ始められる初心者クラス。 やさしいポーズを取りながら呼吸を整え、心身共にリラックスをはかるクラス。	* ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** *
く別途有料教室> レッスン名 度康マージャン(初心者) 健康マージャン(経験者)曜日 ※月曜日時間 12:30~14:30場所 第1体育室定員 30名 30名 4名対象 第1体育室内容10:00~12:00 健康マージャン(経験者)10:00~12:00 3:00~17:00大人のボレーボールを表がらバレーボールを表わる事の出来るクラス。※開催日は、年間カレンダーにてご確認下さい。 第度使い、手先を使い、人と会話をして脳を活性化させて、点数計算や基本ルールを学ぶクラス。※入会手続きが必要です。入会時に¥12,400(教室8回分10,400円、テキスト代2,000円)が必要です。 原を使い、手先を使い、人と会話をして脳を活性化させて、点数計算や基本ルールを学ぶクラス。※教室の時間内で4ゲーム行います。	ビギナー 種目別 フォーミング アクアエクササイズシルバー ウォーキング <3ヶ月クール制クラス> レッスン名 フラダンス ヨガ式健康体操 ビューティーヨガ バドミントン教室(初心者) バドミントン教室(秘験者) 親子体操教室 大人の初心者HIPHOP シルバーヨガ 金曜のヨガ 土曜のヨガ	月曜曜日 日本水曜 田田 大水 水 水 水 水 水 曜 曜 田田 日田 田田 田田田田田田	11:00~12:00 14:00~15:00 14:00~15:00 18:00~19:00 14:00~15:00 11:00~11:50 14:00~15:00 時間 10:45~11:45 10:40~11:50 10:45~11:45 12:05~13:25 13:30~14:50 10:45~11:45 19:50~20:50 15:15~16:15 16:30~17:30 9:30~10:30	場所 第2体育室 ⑥ 武道場 第2体育室 第1体育室 第2体育室 ◇ニセホロムႯGRAFAREホール 会議室 会議室	20名 10名 20名 20名 25名 定員 40名 25名 30名 15名 20名 20組 12名 15名 15名 15名	対象 対象 15才以上の方 (中学生は除く) 2才~未就園児	4泳法を迎替わりで練習するクラス。*種目は別紙参照。 ビギナーからワンランク上達したい方対象のクラス。「より楽に」を目標に練習するクラス。 ウォーキングやゆっくりな動き・マッサージ効果の高い動きを行うクラス。 水中歩行・水中ストレッチを抵抗・浮力などの水の特性を活かして足・腰に優しく運動します。泳げなくてもできます。 内容 初めての方は基礎から、慣れている方は表情や指先まで意識してレベルアップ! ヨガの基礎動作を取り入れたエクササイズで柔軟性を養い、程よく筋肉を強化していくクラス。 鏡で姿勢を意識しながら、美しい身体を作るヨガ。 今からバドミントンを始めたい方・高齢の方も安心して参加できるクラス。 今よりもスキルアップしたい方・バドミントン経験のある方のクラス。 親子で楽しく運動し、親子ともに健康になれるクラス。(お子様とご一緒にご参加いただきます。) 初めての方でも、色々な曲やステップに合わせて楽しみながらダンスを習得できるクラス。 ヨガに興味はあるが、チャレンジできなかった方、「呼吸法から少しずつ始められる初心者クラス。 やさしいボーズを取りながら呼吸を整え、心身共にリラックスをはかるクラス。 でとしいボーズを取りながら呼吸を整え、心身共にリラックスをはかるクラス。 正しい呼吸とボーズで、身体の内側から鍛えるヨガの基礎クラス。	* ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** *
レッスン名 曜日 時間 場所 定員 対象 内容 大人のパレーボール教室 ※月曜日 12:30~14:30 第1体育室 30名 健康マージャン(初心者) 木曜日 10:00~12:00 会議室 入会手続きが必要 44名 人会手続きが必要 44名 大会話をして脳を活性化させて、点数計算や基本ルールを学ぶクラス。※教室の時間内で4ゲーム行います。 ※別保日は、年間カレンダーにてご確認下さい。	ビギナー 種目別 フォーミング アクアエクササイズシルバー ウォーキング <3ヶ月クール制クラス> レッスン名 フラダンス ヨガ式健康体操 ビューティーヨガ バドミントン教室(初心者) バドミントン教室(経験者) 親子体操教室 大人の初心者HIPHOP シルバーヨガ 金曜のヨガ 土曜のヨガ 土曜のZUMBA	月曜曜日 水曜曜日 月曜曜曜日 水曜曜日 火曜曜曜日 火水水 水 曜曜 日 大曜曜日 土世曜日 土土曜日	11:00~12:00 14:00~15:00 14:00~15:00 18:00~19:00 14:00~15:00 11:00~11:50 14:00~15:00 時間 10:45~11:45 10:40~11:50 10:45~11:45 19:50~20:50 15:15~16:15 16:30~17:30 9:30~10:30 12:30~13:30	場所 第2体育室 ⑥ 武道場 第2体育室 第1体育室 ◇こもれびGRAFAREホール 会議室 会議室 第2体育室	20名 10名 20名 20名 25名 定員 40名 25名 30名 15名 20名 20組 12名 15名 15名 15名 15名 35名	対象 対象 15才以上の方 (中学生は除く) 2才~未就園児	4泳法の中から希望された1種目を練習するクラス。25M泳げるように練習していくクラス。 4泳法を選替わりで練習するクラス。*種目は別紙参照。 ビギナーからワンランク上達したい方対象のクラス。「より楽に」を目標に練習するクラス。 ウォーキングやゆつくりな動き・マッサージ効果の高い動きを行うクラス。 水中歩行・水中ストレッチを抵抗・浮力などの水の特性を活かして足・腰に優しく運動します。泳げなくてもできます。 内容 初めての方は基礎から、慣れている方は表情や指先まで意識してレベルアップ! ヨガの基礎動作を取り入れたエクササイズで柔軟性を養い、程よく筋肉を強化していくクラス。 鏡で姿勢を意識しながら、美しい身体を作るヨガ。 今からバドミントンを始めたい方・高齢の方も安心して参加できるクラス。 今よりもスキルアップしたい方・バドミントン経験のある方のクラス。 親子で楽しく運動し、親子ともに健康になれるクラス。(お子様とご一緒にご参加いただきます。) 初めての方でも、色々な曲やステップに合わせて楽しみながらダンスを習得できるクラス。 ヨガに興味はあるが、チャレンジできなかった方、呼吸法から少しずつ始められる初心者クラス。 やさしいボーズを取りながら呼吸を整え、心身共にリラックスをはかるクラス。 正しい呼吸とボーズで、身体の内側から鍛えるヨガの基礎クラス。 アラン系の音楽とダンスを融合させステップや複雑なコンビネーションにこだわることなく創作されたダンスフィットネスエクササイズ。	* ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** *
大人のパレーボール教室 ※月曜日 12:30~14:30 第1体育室 30名 健康マージャン(初心者) 水曜日 10:00~12:00 入会手続きが必要 入会手続きが必要 人と会話をして脳を活性化させて、点数計算や基本ルールを学ぶクラス。 ※別催日は、年間カレンダーにてご確認下さい。 健康マージャン(経験者) 13:00~17:00 会議室 入会手続きが必要 44名 本名 大と会話をして脳を活性化させて、点数計算や基本ルールを学ぶクラス。 ※教室の時間内で4ゲーム行います。	ビギナー 種目別 フォーミング アクアエクササイズシルバー ウォーキング <3ヶ月クール制クラス〉 レッスン名 フラダンス ヨガ式健康体操 ビューティーヨガ パドミントン教室(初心者) パドミントン教室(経験者) 親子体操教室 大人の初心者HIPHOP シルバーヨガ 金曜のヨガ 土曜のヨガ 土曜のZUMBA 土曜のビラティス	月曜曜日 水曜曜日 月曜曜曜日 水曜曜日 火曜曜曜日 火水水 水 曜曜 日 大曜曜日 土世曜日 土土曜日	11:00~12:00 14:00~15:00 14:00~15:00 18:00~19:00 14:00~15:00 11:00~11:50 14:00~15:00 時間 10:45~11:45 10:40~11:50 10:45~11:45 19:50~20:50 15:15~16:15 16:30~17:30 9:30~10:30 12:30~13:30	場所 第2体育室 ⑥ 武道場 第2体育室 第1体育室 ◇こもれびGRAFAREホール 会議室 会議室 第2体育室	20名 10名 20名 20名 25名 定員 40名 25名 30名 15名 20名 20組 12名 15名 15名 15名 15名 35名	対象 対象 15才以上の方 (中学生は除く) 2才~未就園児	4泳法の中から希望された1種目を練習するクラス。25M泳げるように練習していくクラス。 4泳法を選替わりで練習するクラス。*種目は別紙参照。 ビギナーからワンランク上達したい方対象のクラス。「より楽に」を目標に練習するクラス。 ウォーキングやゆつくりな動き・マッサージ効果の高い動きを行うクラス。 水中歩行・水中ストレッチを抵抗・浮力などの水の特性を活かして足・腰に優しく運動します。泳げなくてもできます。 内容 初めての方は基礎から、慣れている方は表情や指先まで意識してレベルアップ! ヨガの基礎動作を取り入れたエクササイズで柔軟性を養い、程よく筋肉を強化していくクラス。 鏡で姿勢を意識しながら、美しい身体を作るヨガ。 今からバドミントンを始めたい方・高齢の方も安心して参加できるクラス。 今よりもスキルアップしたい方・バドミントン経験のある方のクラス。 親子で楽しく運動し、親子ともに健康になれるクラス。(お子様とご一緒にご参加いただきます。) 初めての方でも、色々な曲やステップに合わせて楽しみながらダンスを習得できるクラス。 ヨガに興味はあるが、チャレンジできなかった方、呼吸法から少しずつ始められる初心者クラス。 やさしいボーズを取りながら呼吸を整え、心身共にリラックスをはかるクラス。 正しい呼吸とボーズで、身体の内側から鍛えるヨガの基礎クラス。 アラン系の音楽とダンスを融合させステップや複雑なコンビネーションにこだわることなく創作されたダンスフィットネスエクササイズ。	* ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** *
健康マージャン(初心者)	世ギナー 種目別 フォーミング アクアエクササイズシルバー ウォーキング <3ヶ月クール制クラス > レッスン名 フラダンス ヨガ式健康体操 ビューティーヨガ バドミントン教室(秘験者) 親子体操教室 大人の初心者HIPHOP シルバーヨガ 金曜のヨガ 土曜のヨガ 土曜のZUMBA 土曜のピラティス <別途有料教室 >	月曜曜日 水電曜曜日 大曜曜日 水曜曜日日 火曜曜曜日日 水曜曜日日日 水曜曜日日日 水曜曜日日日日 水曜曜日日日日日日日日日日	11:00~12:00 14:00~15:00 14:00~15:00 18:00~19:00 14:00~15:00 11:00~11:50 14:00~15:00 11:00~11:50 14:00~15:00 時間 10:45~11:45 10:40~11:50 10:45~11:45 12:05~13:25 13:30~14:50 10:45~11:45 19:50~20:50 15:15~16:15 16:30~17:30 9:30~10:30 12:30~13:30 13:45~14:45	場所 第2体育室 ◎ 武道場 第2体育室 第1体育室 第2体育室 ◇こもれびGRAFAREホール 会議室 会議室 第2体育室 第2体育室	20名 10名 20名 20名 25名 定員 40名 25名 30名 15名 20名 20名 15名 30名 15名 30名 15名 30名 15名 30名 30名 15名 30名 30名 30名 30名 30名 30名 30名 30	対象 対象 15才以上の方 (中学生は除く) 2才~未就園児 15才以上の方 (中学生は除く)	4泳法を週替わりで練習するクラス。*種目は別紙参照。 ビギナーからワンランク上達したい方対象のクラス。「より楽に」を目標に練習するクラス。 カォーキングやゆっくりな動き・マッサージ効果の高い動きを行うクラス。 水中歩行・水中ストレッチを抵抗・浮力などの水の特性を活かして足・腰に優しく運動します。泳げなくてもできます。 内容 初めての方は基礎から、慣れている方は表情や指先まで意識してレベルアップ! ヨガの基礎動作を取り入れたエクササイズで柔軟性を養い、程よく筋肉を強化していくクラス。 鏡で姿勢を意識しながら、美しい身体を作るヨガ。 今から、バミントンを始めたい方、高齢の方も安心して参加できるクラス。 今よりもスキルアップしたい方・バドミントン経験のある方のクラス。 親子で楽しく運動し、親子ともに健康になれるクラス。(お子様とご一緒にご参加いただきます。) 初めての方でも、色々な曲やステップに合わせて楽しみながらダンスを習得できるクラス。 ヨガに興味はあるが、チャレンジできなかった方! 呼吸法から少しずつ始められる初心者クラス。 ウンス・ボーズで、身体の内側から鍛えるヨガの基礎クラス。 ラテン系の音楽とゲンスを整合させステップや複雑なコンビネーションにこだわることなく創作されたダンスフィットネスエクササイズ。精神と心身の安定を促し、骨盤底強化を目的としたクラス。	* ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** *
#確保マージャン(初か名)	世ギナー 種目別 フォーミング アクアエクササイズシルバー ウォーキング <3ヶ月クール制クラス > レッスン名 フラダンス ヨガ式健康体操 ビューティーヨガ バドミントン教室(経験者) 親子体操教室 大人の初心者HIPHOP シルバーヨガ 金曜のヨガ 土曜のZUMBA 土曜のビラティス <別途有料教室 > レッスン名	月曜曜日 水曜曜日 月曜曜曜日 水曜曜日 火曜曜曜日日 水曜曜日日 水曜曜日日 水曜曜日日 水曜曜日日 水曜曜日日 水曜曜日日 水曜曜日日 水曜曜日日日 水曜曜日日日日日日日日日日	11:00~12:00 14:00~15:00 14:00~15:00 18:00~19:00 14:00~15:00 11:00~11:50 14:00~15:00 時間 10:45~11:45 10:40~11:50 10:45~11:45 12:05~13:25 13:30~14:50 10:45~11:45 19:50~20:50 15:15~16:15 16:30~17:30 9:30~10:30 12:30~13:30 13:45~14:45	場所 第2体育室 ◎ 武道場 第2体育室 第1体育室 第2体育室 ◇こもれびGRAFAREホール 会議室 会議室 第2体育室 第2体育室 第4所	20名 10名 20名 20名 25名 定員 40名 25名 30名 15名 20名 204 12名 15名 15名 35名 35名	対象 対象 15才以上の方 (中学生は除く) 2才~未就園児 15才以上の方 (中学生は除く)	4泳法を週替わりで練習するクラス。25M泳げるように練習していくクラス。 4泳法を週替わりで練習するクラス。*種目は別紙参照。 ビギナーからワンランク上達したい方対象のクラス。「より楽に」を目標に練習するクラス。 ウォーキングやゆっくりな動き・マッサージ効果の高い動きを行うクラス。 水中歩行・水中ストレッチを抵抗・浮力などの水の特性を活かして足・腰に優しく運動します。泳げなくてもできます。 内容 初めての方は基礎から、慣れている方は表情や指先まで意識してレベルアップ! ヨガの基礎動作を取り入れたエクササイズで柔軟性を養い、程よく筋肉を強化していくクラス。 鏡で姿勢を意識しながら、美しい身体を作るヨガ。 今からパドミントンを始めたい方・高齢の方も安心して参加できるクラス。 今よりもスキルアップしたい方・バドミントン経験のある方のクラス。 親子で楽しく運動し、親子ともに健康になれるクラス。(お子様とご一緒にご参加いただきます。) 初めての方でも、色々な曲やステップに合わせて楽しみながらダンスを習得できるクラス。 ヨガに興味はあるが、チャレンジできなかった方!呼吸法から少しずつ始められる初心者クラス。 としいボーズを取りながら呼吸を整え、心身共にリラックスをはかるクラス。 正しい呼吸とボーズで、身体の内側から鍛えるヨガの基礎クラス。 テアン系の音楽とダンスを融合させステップや複雑なコンビネーションにこだわることなく創作されたダンスフィットネスエクササイズ。 精神と心身の安定を促し、骨盤底強化を目的としたクラス。	* ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** *
健康マージャン(経験者) 13:00~17:00 44名 頭を使い、手先を使い、人と会話をして脳を活性化させるクラス。 ※教室の時間内で4ゲーム行います。	世ギナー 種目別 フォーミング アクアエクササイズシルバー ウォーキング <3ヶ月クール制クラス > レッスン名 フラダンス ヨガ式健康体操 ビューティーヨガ バドミントン教室(秘験者) 親子体操教室 大人の初心者HIPHOP シルバーヨガ 金曜のヨガ 土曜のZUMBA 土曜のビラティス <別途有料教室 > レッスン名 大人のバレーボール教室	月曜曜日 水曜曜日 月曜曜曜日 水曜曜日 火曜曜曜日日 水曜曜日日 水曜曜日日 水曜曜日日 水曜曜日日 水曜曜日日 水曜曜日日 水曜曜日日 水曜曜日日日 本曜曜日日日 本曜曜日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日	11:00~12:00 14:00~15:00 14:00~15:00 18:00~19:00 14:00~15:00 11:00~11:50 14:00~15:00 時間 10:45~11:45 10:40~11:50 10:45~11:45 12:05~13:25 13:30~14:50 10:45~11:45 19:50~20:50 15:15~16:15 16:30~17:30 9:30~10:30 12:30~13:30 13:45~14:45	場所 第2体育室 ◎ 武道場 第2体育室 第1体育室 第2体育室 ◇こもれびGRAFAREホール 会議室 会議室 第2体育室 第2体育室 第4所	20名 10名 20名 20名 25名 定員 40名 25名 30名 15名 20名 204 12名 15名 15名 35名 35名 35名	対象 対象 15才以上の方 (中学生は除く) 2才~未就園児 15才以上の方 (中学生は除く)	4泳法の中から希望された1種目を練習するクラス。25M泳げるように練習していくクラス。 4泳法を週替わりで練習するクラス。* 種目は別紙参照。 ビギナーからワンランク上達したい方対象のクラス。「より薬に」を目標に練習するクラス。 ウォーキングやゆっくりな動き、マッサージ効果の高い動きを行うクラス。 水中歩行・水中ストレッチを抵抗・浮力などの水の特性を活かして足・腰に優しく運動します。泳げなくてもできます。	* ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** *
くショートレッスン〉	世ギナー 種目別 フォーミング アクアエクササイズシルバー ウォーキング <3ヶ月クール制クラス > レッスン名 フラダンス ヨガ式健康体操 ビューティーヨガ バドミントン教室(秘験者) 親子体操教室 大人の初心者HIPHOP シルバーヨガ 金曜のヨガ 土曜のZUMBA 土曜のビラティス <別途有料教室 > レッスン名 大人のバレーボール教室	月水金甲田 月水金甲曜曜曜日 月水曜曜曜曜日日 火水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水	11:00~12:00 14:00~15:00 14:00~15:00 18:00~19:00 14:00~15:00 11:00~11:50 14:00~15:00 11:00~11:50 14:00~15:00 時間 10:45~11:45 10:40~11:50 10:45~11:45 12:05~13:25 13:30~14:50 10:45~11:45 19:50~20:50 15:15~16:15 16:30~17:30 9:30~10:30 12:30~13:30 13:45~14:45	場所 第2体育室 ◎ 武道場 第2体育室 第1体育室 第2体育室 ◇ニセホルびĠRAFAREホール 会議室 会議室 第2体育室 第2体育室	20名 10名 20名 20名 25名 定員 40名 25名 30名 15名 20名 204 12名 15名 15名 35名 35名 35名	対象 15才以上の方(中学生は除く) 2才~未就園児 15才以上の方(中学生は除く) 対象 15才以上の方(中学生は除く)	4泳法の中から希望された1種目を練習するクラス。25M泳げるように練習していくクラス。 4泳法を週替わりで練習するクラス。* 種目は別紙参照。 ビギナーからワンランク上達したい方対象のクラス。「より薬に」を目標に練習するクラス。 ウォーキングやゆっくりな動き、マッサージ効果の高い動きを行うクラス。 水中歩行・水中ストレッチを抵抗・浮力などの水の特性を活かして足・腰に優しく運動します。泳げなくてもできます。	* ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** *
	世ギナー 種目別 フォーミング アクアエクササイズシルバー ウォーキング <3ヶ月クール制クラス > レッスン名 フラダンス ヨガ式健康体操 ビューティーヨガ バドミントン教室(経験者) 親子体操教室 大人の初心者HIPHOP シルバーヨガ 金曜のヨガ 土曜のヨガ 土曜のフUMBA 土曜のビラティス <別途有料教室 > レッスン名 大人のパレーボール教室 健康マージャン(初心者)	月水金甲田 月水金甲曜曜曜日 月水曜曜曜曜日日 火水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水	11:00~12:00 14:00~15:00 14:00~15:00 18:00~19:00 14:00~15:00 11:00~11:50 14:00~15:00 11:00~11:50 14:00~15:00 時間 10:45~11:45 10:40~11:50 10:45~11:45 12:05~13:25 13:30~14:50 10:45~11:45 19:50~20:50 15:15~16:15 16:30~17:30 9:30~10:30 12:30~13:30 13:45~14:45 時間 12:30~14:30 10:00~12:00	場所 第2体育室 ◎ 武道場 第2体育室 第1体育室 第2体育室 ◇ニセホルびĠRAFAREホール 会議室 会議室 第2体育室 第2体育室	20名 10名 20名 20名 20名 25名 定員 40名 25名 30名 15名 20名 15名 30名 15名 20部 12名 15名 15名 15名 35名 35名 35名 次員 30名 大会手続きが必要	対象 15才以上の方(中学生は除く) 2才~未就園児 15才以上の方(中学生は除く) 対象 15才以上の方(中学生は除く)	4泳法を廻替わりで練習するクラス。25M泳げるように練習していくクラス。 4泳法を廻替わりで練習するクラス。* 種目は別紙参照。 ビギナーからワンランク上達したい方対象のクラス。「より楽に」を目標に練習するクラス。 ウォーキングやゆっくりな動き・マッサージ効果の高い動きを行うクラス。 水中歩行・水中ストレッチを抵抗・浮力などの水の特性を活かして足・腰に優しく運動します。泳げなくてもできます。 内容 初めての方は基礎から、慣れている方は表情や指先まで意識してレベルアップ! ヨガの基礎動作を取り入れたエクササイズで柔軟性を養い、程よく筋肉を強化していくクラス。 綾で姿勢を意識しながら、美しい身体を作るヨガ。 今からパドミントンを始めたい方・高齢の方も安心して参加できるクラス。 今よりはスキルアップしたい方・パドミントン経験のある方のクラス。 親子で楽しく運動し、親子ともに健康になれるクラス。(お子様とご一緒にご参加いただきます。) 初めての方でも、色々な曲やステップに合わせて楽しみながらダンスを習得できるクラス。 ヨガに興味はあるが、チャレンジできなかった方!呼吸法から少しずつ始められる初心者クラス。 ヤさしいボーズを取りながら呼吸を整え、心身共にリラックスをはかるクラス。 正しい呼吸とボーズを取りながら呼吸を整え、心身共にリラックスをはかるクラス。 正しい呼吸とボーズ・泉体の内側から観えるヨガの基礎クラス。 アラン系の音楽とダンスを融合させステップで複雑なコンピネーションにこだわることなく創作されたダンスフィットネスエクササイズ。 精神と心身の安定を促し、骨盤底強化を目的としたクラス。 「内容 東京グレートベアーズの普及コーチに基礎からパレーボールを教わる事の出来るクラス。 ※開催日は、年間カレンダーにてご確認下さい。 頭を使い、手先を使い、人と会話をして脳を活性化させて、点数計算や基本ルールを学ぶクラス。 ※別乗年時か必要です。入会時にと12,400(教室8回分10,400円、テキスト代2,000円)が必要で	* ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** *