

風見の丘 29年度 教室内容詳細

【 クール教室 フィットネス 】

プログラム名	曜日	時間	内容	持ち物	講師
バレトン	月	10:00 ~11:00	スクワットや簡単なヨガのポーズ、優雅なバレエの動きなどをおこなった運動です。腹筋、背筋、バランス力が鍛えられます。	飲み物、タオル	荒内幸代さん
キレイになるヨガ		13:30 ~14:30	腹筋・背筋を使い、きれいなボディラインをつくります。	飲み物、タオル、 ヨガマット（お持ちの方）	鈴木洋子さん
キッズダンス 年長		15:00 ~16:00	ダンスの基礎からリズム感を学びます。	室内シューズ、 飲み物、タオル	CHU-Zさん
ヒップホップ		19:45 ~20:45	ヒップホップの音楽に合わせて楽しく体を動かします。	室内シューズ、 飲み物、タオル	YOSHIMIさん
ピラティス	水	10:00 ~11:00	呼吸を意識しながら、体幹部を鍛えます。	飲み物、タオル	田口智華さん
キッズダンス 年少		15:00 ~16:00	ダンスの基礎からリズム感を学びます。	室内シューズ、 飲み物、タオル	YU-KOさん
小学生ダンス		17:00 ~18:00	音楽に合わせて楽しく体を動かしながら、ダンスの基礎やリズム感を学んでいきます。	室内シューズ、 飲み物、タオル	
ZUMBA		19:00 ~19:50	ラテンのリズムに乗って、楽しくエクササイズ。	室内シューズ、 飲み物、タオル	熊切千晶さん
リセットピラティス	20:00 ~20:50	毎日がんばっているカラダをピラティスでケアしてあげましょう。明日の朝が変わります。	飲み物、タオル		
元気はつらつ シニア教室	木	10:00 ~11:00	簡単な体操(運動)で、凝り固まった身体をほぐし、しなやかで、動きやすい、痛みのない体作りをしましょう。	飲み物、タオル	村松美どりさん
スローヨガ		11:15 ~12:15	簡単なポーズで筋力や柔軟性を向上。また呼吸を意識し心身をリフレッシュさせます。	飲み物、タオル、 ヨガマット（お持ちの方）	藤田浩美さん
肩・腰リラックス 体操		13:30 ~14:30	痛みなく骨の並びを整え、疲れにくい体づくりを目指します。	飲み物、タオル	熊切千晶さん
ゆるヨガ		19:30 ~20:30	呼吸で身体の緊張を緩めながら、無理なく気持ちよく身体を動かします。	飲み物、タオル、 ヨガマット（お持ちの方）	中村江美さん
エアロビック& ストレッチ	金	10:00 ~11:00	有酸素運動エアロビックで汗を流し、ゆったりストレッチ。	室内シューズ、 飲み物、タオル	荒内幸代さん
フラダンス		13:30 ~14:30	フラに必要なしなやかな筋力を身につけ、健康作りや体力維持向上を目指します。初めての方でも安心して受けられます。	飲み物、タオル	村松美どりさん
キッズダンス 年中		15:00 ~16:00	ダンスの基礎からリズム感を学びます。	室内シューズ、 飲み物、タオル	KASUMIさん
小学生ダンス		17:00 ~18:00	音楽に合わせて楽しく体を動かしながら、ダンスの基礎やリズム感を学んでいきます。		
メンズピラティス	19:30 ~20:30	ピラティスをやってみたいけど、女性の中に入る勇気がない...そんな男性の方に向けての男性限定のピラティスです♪運動不足の方、メタボや腰痛改善にも効果的です★	飲み物、タオル	田口智華さん	
シェイプアップ ボクシング	土	10:00 ~11:00	音楽に合わせてキックやパンチ。楽しくストレス発散しましょう。	室内シューズ、 飲み物、タオル	松本智さん
スリムアップエアロ &ストレッチ		11:15 ~12:15	リズムに合わせてダンスやボクシングの動きを行い、楽しく身体を引き締めます。		
はじめてのヨガ		15:30 ~16:30	初心者向けのヨガ。ほとんど座ったり寝て行うヨガなので、体力に自信のない方や足腰不安の方にもオススメです。	飲み物、タオル、 ヨガマット（お持ちの方）	山本さおりさん
身体が元気に なれるヨガ		17:00 ~18:00	パワーヨガをベースに自らの潜在能力に働きかけ、元気にしていくヨガ。	飲み物、タオル、 ヨガマット（お持ちの方）	
ZUMBA	18:15 ~19:15	ラテンのリズムに乗って、楽しくシェイプアップ。	室内シューズ、 飲み物、タオル		
バレトン& 骨盤エクササイズ	19:30 ~20:30	1週間がんばった自分にごほうび。自分を磨いて美Bodyを目指しましょう。	室内シューズ、 飲み物、タオル	鈴木紀代美さん	
楽しく シェイプアップ	日	11:00 ~12:00	ストレッチポールやボールを使って体を整え、コアトレーニングやマシンを使ってシェイプアップ。	室内シューズ、 飲み物、タオル	松本智さん

風見の丘 29年度 教室内容詳細

【 通年教室 スイミング・英会話 】

プログラム名	曜日	時間	内容	持ち物	講師	
スイミング	キッズスイミング 年少	月	16:10 ~17:10	楽しく泳ぎながら水に慣れていきます。 水が苦手な子も大歓迎！ ※年少・月曜クラスは9月開講予定です。	水着、水泳キャップ、 着替え、タオル ※ベビースイミングの み水遊びパンツ ※キッズ・ベビー スイミング参加の お子様は、 キャップにひらがなで 名前をご記入 くださ い。 ※水着の指定は ありませんが、 キッズスイミング 参加のお子様は トイレなどの際、 一人で脱ぎ着が しやすい水着 を 選んでください。	3名
	キッズスイミング 年少	金	15:00 ~16:00			
	キッズスイミング 年中	水 木	15:00 ~16:00	泳力別に少数の班に分かれ、泳力に合わせて 水慣れや泳ぎの基礎を学びます。		
	キッズスイミング 年中・年長	月	15:00 ~16:00	泳力別に少数の班に分かれ、泳力に合わせて 泳ぎの基礎を学びます。		
	キッズスイミング 年長	水	16:10 ~17:10	泳力別に少数の班に分かれ、泳力に合わせて 泳ぎの基礎を学びます。		
	キッズスイミング 年長・小学生	金	16:10 ~17:10	泳力別に少数の班に分かれ、泳力に合わせて 様々な泳ぎを学びます。		
	小学生スイミング	水	17:15 ~18:15	泳力別に少数の班に分かれ、泳力に合わせて 様々な泳ぎを学びます。		
	ベビースイミング	水 金	10:00 ~10:50	ママと一緒に発育・発達に沿った水遊びをしながら 赤ちゃんのペースで潜ったり泳いだり、 月齢に合った水泳技術が身に付きます。		2名
	成人スイミング 初級	水	13:00 ~13:45	潜ったり浮いたりしてみたい方大歓迎。 泳ぎの基礎を学びます。		
	成人スイミング 中級		14:00 ~14:45	クロール、背泳ぎなど、レベルに合わせて 泳法を習得していきます。 目安：クロール・背泳ぎが25m泳げる方		
	大人のスイミング 教室初級	月	10:00 ~10:45	泳ぎたいけどやり方が分からない、 クロールが上手になりたいなど、 水泳を始めたいと思っている方におすすめです。		今駒暢子さん
	大人のスイミング 教室中級		10:50 ~11:35	しっかりとした泳法を身につけたい、クロール以外の泳ぎにも チャレンジしたいなど、今よりステップアップしたい方に。 目安：クロールが25m泳げる方		
プログラム名	曜日	時間	内容	持ち物	講師	
英会話	子ども英語 幼児	月	15:00 ~16:00	音楽やリズム、全身を使ってのゲーム等のレッスンで、 心と体で話せる英会話を習得していきます。	飲み物	カワイ音楽 教室
	子ども英語 児童		16:00 ~17:00		飲み物、筆記用具	

各教室の空き状況につきましては、受付までお尋ねください。