

風見の丘 30年度開講教室 教室内容詳細

プログラム名		時間	内容	持ち物	講師	
スイミング	金 キッズスイミング年少	15:00~16:00	楽しく泳ぎながら水に慣れていきます。水が苦手な子ども大歓迎!	水泳キャップ、水着、タオル、着替え	2~3名	
	水 キッズスイミング年中	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。			
	月木 キッズスイミング 年中・年長	15:00~16:00				
	水 キッズスイミング年長	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。	※ベビースイミングのみ水遊びパンツ	2名	
	水 小学生スイミング	17:15~18:15				
	金 小学生スイミング	16:10~17:10	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。	※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。	森川ひと美さん	
	水金 ベビースイミング	10:00~10:50				
	水 成人スイミング初級	13:00~13:45		※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シなどの際、 一人で脱ぎ着がしやすい水着 を選んでください。		
	月	大人のスイミング教室 初級	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、多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		時間	内容	持ち物	講師	
英会話	月 子ども英語幼児	15:00~16:00	音楽やリズム、全身を使っで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		
プログラム名		時間	内容	持ち物	講師	
フィットネス	月	バレトン	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(ある方)	鈴木洋子さん
		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	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
	水	ピラティス	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	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	
	木	元気はつらつシニア教室	10:00~11:00	簡単な体操(運動)で、凝り固まった身体をほぐし、しなやかに、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(ある方)	藤田浩美さん
		肩・腰リラククス体操	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(ある方)	中村江美さん
	金	エアロビック&ストレッチ	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	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	男性限定のピラティスです!ピラティスをやりたい方、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
土	シェイプアップボクシング	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!	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(ある方)	山本さおりさん	
	身体が元気になるヨガ	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(ある方)		
	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		
日	楽しくシェイプアップ	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	