

# 風見の丘

# 2019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	水金	ベビースイミング	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。	水泳キャップ、水着、タオル、着替え	2名
	水	成人スイミング初級	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。	※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、キャップの前後見えやすい位置に、名前をひらがなでご記入ください。  ※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ひとりで脱ぎ着ができるようにウエストがゴムの水着を選んでください。	森川ひと美さん
		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		
	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		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	
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取り混ぜた運動です。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
		キッズダンス年中・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	KEIICHI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
		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	AYUMIさん
		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
		ヴィンヤサヨガ	11:15~12:15	流れるような一連のアサナ(ポーズ)を呼吸と連動させます。ダイエット・肉体の強化・柔軟性・集中力を高めるのに最適です。	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（ある方）	中村江美さん
金	エアロビク&ストレッチ	10:00~11:00	有酸素運動エアロビクで汗を流し、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	
	親子ふれあいトレーニング	11:15~12:00	親子で楽しくふれあいながらビジョントレーニングを行います！集中力・運動能力の向上に役立ちます！	飲み物、タオル	太田由美さん	
	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・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！ピラティスをやってみたい方、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	シェイプアップエアロ	10:00~11:00	音楽に合わせてリズム良く身体を動かし、楽しく身体を引き締めていくレッスンです。	室内シューズ、飲み物、タオル	松本智さん	
	簡単エアロ&ストレッチ	11:10~12:00	簡単な動きを組み合わせ、楽しくリズムに合わせて踊っていきます。後半、マットを使用して身体を鍛えたり、ストレッチをしていくレッスンです。			
	元気になるヨガ①	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	
	元気になるヨガ②	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&ピラティス	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
日	一緒にサーキット&コア	11:00~12:00	ストレッチボ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	