

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	金	キッズスイミング年少・年中	15:00~16:00	楽しく泳ぎながら水に慣れていきます。水が苦手な子も大歓迎!	水泳キャップ、 水着、タオル、 着替え ※ベブリースイミング のみ水遊びパンツ ※キッズ・ベブ 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。	2~3名
	月水木	キッズスイミング年中・年長	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。		
	水	キッズスイミング年長・小学生	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。		
	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。		2名
	水金	ベブリースイミング	10:00~10:50			
	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。		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		
		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です。		
月	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、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	今駒暢子さん		
	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です。			
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入れた運動です。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	AYUMI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
		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
	金	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
		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
		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
		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。		
土		元気になるヨガ①	15:30~16:30	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)	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		
日	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	
	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	