

月曜日	<b>S-01 子どもバドミントン</b>	<b>S-36 エグジックル①</b>	<b>S-37 エグジックル②</b>	★マークは各教室で必要な持ち物です。水分やタオルなども各自ご用意ください。
	ウェンブー講師(杉山貴音)・樋口孝雄	ラケットスポーツ振興会講師	ラケットスポーツ振興会講師	
	小学生/定員40名	中学生以上/定員8名(各回)	中学生以上/定員8名(各回)	
	15:50~17:10	18:00~18:45	19:00~19:45	
	大体育室	研修室	研修室	
	★ラケット・体育館シューズ ラケットの握り方から学べます。	★パドル・室内シューズ ストレッチ(ゴムバンド使用)。年齢を問わずビッケルボールを使って、軽快な音楽を聴きながら楽しくエクササイズします。	★パドル・室内シューズ ストレッチ(ゴムバンド使用)。年齢を問わずビッケルボールを使って、軽快な音楽を聴きながら楽しくエクササイズします。	
	¥6,160[全7回]※レンタルラケット770円	¥8,400[全7回]※レンタルパドル1,190円	¥8,400[全7回]※レンタルパドル1,190円	

火曜日	<b>S-02 欲ばり! ヨガ・ピラティス</b>	<b>S-38 ニコニコ健康体操</b>	<b>S-03 パレエストレッチ</b>	<b>S-04 アフタヌーン ヨガ</b>
	植木順子	植松香奈	夏川ゆき	大谷阿礼
	中学生を除く15歳以上/定員36名	中学生を除く15歳以上/定員20名	中学生を除く15歳以上/定員36名	中学生を除く15歳以上/定員40名
	9:15~10:25	9:30~10:30	10:40~11:50	13:15~14:25
	第1武道室	研修室	第1武道室	第2武道室
	★素足、ヨガマット ストレッチ効果の高いヨガと、体幹を鍛えるピラティスの相乗効果を狙います。	★室内シューズ 人生100年時代、楽しく運動して健康的な体を作りましょう。	★素足(靴下) 身体の硬い方も大丈夫! ゆっくりと呼吸しながら筋肉の緊張と緩和を繰り返します。	★素足 心身のリフレッシュができます。初めての方、体力のない方にも最適です。
	¥8,300[全10回]	¥7,800[全10回]	¥8,300[全10回]	¥7,000[全10回]

火曜日	<b>S-05 ボディコンパット60</b>	室内シューズ・体育館シューズは、靴裏が白または紺色のシューズを推奨します。 その他シューズでも裏に*NON MARKINGと明記してあるものは床に傷が付きません。 ご協力よろしくお願ひします。		
	下田伸二			
	中学生を除く15歳以上/定員36名			
	19:30~20:30			
	小体育室			
	★室内シューズ、フェイスタオル 音楽に合わせて様々な格闘技の動作を行うワークアウト。			
	¥8,100[全10回]			

水曜日	<b>S-06 卓球① 基礎</b>	<b>S-07 卓球② 応用</b>	<b>S-08 シェイプアップ</b>	<b>S-09 楽しむフラダンス</b>
	松村・金子・鈴木	松村・金子・鈴木	植松香奈	SAORI
	中学生を除く15歳以上/定員40名	中学生を除く15歳以上/定員40名	中学生を除く15歳以上/定員40名	中学生を除く15歳以上/定員50名
	9:10~10:25	10:35~11:50	9:15~10:15	10:30~11:45
	大体育室	大体育室	小体育室	小体育室
	★ラケット・体育館シューズ	★ラケット・体育館シューズ	★室内シューズ 楽しみながら基礎代謝をアップ! 有酸素運動で健康的にシェイプアップできます。	★素足、筆記用具(ノート、ペン) 健康増進、シェイプアップ効果が期待できます。最終日には発表会を行います。
	¥8,300[全10回]	¥8,300[全10回]	¥7,600[全10回]	¥8,300[全10回]

水曜日	<b>S-10 やさしいピラティス</b>	<b>S-11 ピラティス&amp;ストレッチ</b>	<b>S-12 剣道入門</b>	<b>S-13 屋内サッカー教室(ジュニア)①</b>
	井田雷江	井田雷江	久保田康英	川崎フロンターレ講師
	中学生を除く15歳以上/定員40名	中学生を除く15歳以上/定員40名	小学生以上/定員15名	小学1、2年生/定員24名
	12:10~13:15	13:30~14:45	17:00~18:00	16:50~17:30
	小体育室	小体育室	第1武道室	大体育室
	★素足(靴下可)、マット 背骨や骨盤のゆがみ等を整えながら自分で足裏を刺激して心身をリセットします。	★素足(靴下可)、マット ピラティスとストレッチを組み合わせ、インナーマッスルをトレーニングします。	★素足、左胸に名前 初心者・初級者の小学生から大人まで対象 けん竹刀あり 1,200円/10回 小¥5,350/中¥5,900/一般¥7,000[全10回]	★体育館シューズ、水筒、すね当て(推奨) 室内で行なう屋内サッカーです。
	¥7,000[全10回]	¥7,000[全10回]		¥10,000[全10回]

水曜日	<b>S-14 屋内サッカー教室(ジュニア)②</b>	<b>S-15 フットサル教室</b>	<b>S-16 楽しむZUMBA</b>	<b>S-17 ボディパンプ45</b>
	川崎フロンターレ講師	川崎フロンターレ講師	高崎玲子	下田伸二
	小学3、4年生/定員24名	高校生以上/定員15名	中学生を除く15歳以上/定員40名	中学生を除く15歳以上/定員18名
	17:35~18:50	19:15~20:30	18:45~19:45	20:05~21:05
	大体育室	大体育室	小体育室	小体育室
	★体育館シューズ、水筒、すね当て(推奨) 室内で行なう屋内サッカーです。	★体育館シューズ、水筒、すね当て(推奨)	★室内シューズ 踊り方はあなた次第! 心肺機能を上げカロリー消費・ストレス解消にも効果的です。	★室内シューズ、フェイスタオル 音楽に合わせてバーベルを使いながら全身を鍛えるスタジオプログラムです。
	¥10,000[全10回]	¥12,000[全10回]	¥8,800[全10回]	¥8,100[全10回]

木曜日	<b>S-18 揚名時健康太極拳</b>	<b>S-19 ちょきん運動</b>	<b>S-20 おなかスッキリエクササイズ*</b>
	<b>熊澤明</b>	<b>深城由美子</b>	<b>阿久津幸子</b>
	中学生を除く15歳以上/ <b>定員40名</b>	中学生を除く15歳以上/ <b>定員40名</b>	中学生を除く15歳以上/ <b>定員50名</b>
	9:15~10:30	9:30~10:30	19:15~20:30
小体育室	第1武道室	小体育室	
★素足(靴下可) 揚名時対局24式・八段錦をゆるやかな動きで、無理なくお楽しみ頂きます。	★室内シューズ、フェイスタオルあきらめないで！筋肉は何歳からでも増やせます。一生自分の足で歩ける筋力を楽しく動いて手に入れましょう。	★室内シューズ、マット、スポーツタオル有酸素運動と簡単な筋肉トレーニングでお腹周りをスッキリさせましょう。	
¥7,000[全10回]	¥5,600[全10回]	¥7,000[全10回]	



金曜日	<b>S-21 モーニングヨガ</b>	<b>S-22 パドミントン① 基礎</b>	<b>S-23 パドミントン② 応用</b>	<b>S-24 エアロピクス(初級)</b>
	<b>高崎玲子</b>	<b>西村・鬘・ウヅプレー講師(杉山)</b>	<b>西村・鬘・ウヅプレー講師(杉山)</b>	<b>阿久津幸子</b>
	中学生を除く15歳以上/ <b>定員50名</b>	中学生を除く15歳以上/ <b>定員48名</b>	中学生を除く15歳以上/ <b>定員48名</b>	中学生を除く15歳以上/ <b>定員50名</b>
	9:15~10:25	9:15~10:30	10:35~11:50	10:45~11:45
小体育室	大体育室	大体育室	小体育室	
★素足(靴下可)、マット 朝から心身をリフレッシュして、若々しさを保ちましょう！初めての方にも最適です。	★ラケット・体育館シューズ ラケットの握り方からゲームを楽しむ方法まで。初めての方も基礎を学びたい方も。	★ラケット・体育館シューズ 基礎打ちが可能な方対象。ゲームを楽しむ方法など毎回楽しみなプログラム。	★室内シューズ、マット、スポーツタオル エアロピクスの基本STEPとバリエーションを楽しみながら体力向上を目指します。	
¥7,000[全10回]	¥5,950[全7回]	¥5,950[全7回]	¥7,000[全10回]	

金曜日	<b>S-25 体操教室</b>	<b>S-26 器械体操教室</b>	<b>S-27 ピックルボール①</b>	<b>S-28 ピックルボール②</b>
	<b>智田伸也</b>	<b>智田伸也</b>	<b>ラケットスポーツ振興会講師</b>	<b>ラケットスポーツ振興会講師</b>
	年中~小学2年生/ <b>定員15名</b>	小学1~6年生/ <b>定員15名</b>	小学生以上/ <b>定員20名</b>	小学生以上/ <b>定員20名</b>
	15:20~16:05	16:10~16:55	15:30~16:30	16:45~17:45
大体育室	大体育室	大体育室	大体育室	
★素足(必要な方は室内シューズ)	★素足(必要な方は室内シューズ)	★体育館シューズ	★体育館シューズ	
¥9,900[全10回]	¥9,900[全10回]	¥9,900[全10回]※レンタルバドル¥2,500	¥9,900[全10回]※レンタルバドル¥2,500	

金曜日	<b>S-29 みんなで合気道</b>
	<b>石川敬一</b>
	小学生以上/ <b>定員20名</b>
	17:30~18:30
第一武道室	
★素足、肘と膝が隠れる運動できる長袖長ズボン 初心者や初級者対象で基礎から学べます。	
小¥4,400/中¥5,300/一般¥6,950[全10回]	

■ 体験教室について ■

定員に満たない教室は体験ができます。

1回 ¥1,200 ※体験後、本入会される場合は体験料を返金します。

4月中は体験可能です。ご希望の方は受付まで。

土曜日	<b>S-30 サタデー ヨガ</b>	<b>S-31 リズムキックボクシング</b>	<b>S-32 弓道入門</b>	<b>S-33 弓道(初級・中級)</b>
	<b>水戸部晃子</b>	<b>新井梨紗</b>	<b>多摩弓友会</b>	<b>多摩弓友会</b>
	中学生を除く15歳以上/ <b>定員40名</b>	中学生を除く15歳以上/ <b>定員36名</b>	中学生以上/ <b>定員12名</b>	中学生以上/ <b>定員12名</b>
	9:15~10:25	10:45~11:45	13:30~15:30	16:00~18:00
小体育室	小体育室	アーチェリー場	アーチェリー場	
★素足(靴下可、ヨガ用靴下可)、あればヨガマット 土曜の朝はヨガで心も身体もスッキリリフレッシュ！一週間の疲れをリセット！	★室内シューズ 音楽に合わせてキックボクシングを中心にとした格闘技の動きを取り入れ、全身を動かします。	★厚手の靴下、前ボタンのない服 初めての方対象です。礼、作法から基礎までを習得します。 ※用具の貸出しあり	★厚手の靴下、前ボタンのない服 経験者対象のクラスです。「射行・射法・射術」この三つを理解して更なる精進を！	
¥6,640[全8回]	¥7,520[全8回]	中学生¥4,280/一般¥5,600[全8回]	中学生¥4,280/一般¥5,600[全8回]	

土曜日	<b>S-34 サタデーナイト ヨガ</b>
	<b>青木陽佳</b>
	中学生を除く15歳以上/ <b>定員40名</b>
	18:35~19:40
小体育室	
★素足(靴下可)、マット 一週間の疲れをほぐします。男女問わず、ずーっと続けられる健康法です。	
¥6,800[全8回]	

