

奥戸総合スポーツセンター体育館 2階スタジオ等 コース							Tel:3691-7111
会場 ★:第一武道場 その他:2階スタジオ							
No.	曜	コース名	対象	時間	定員	料金	日程
74	月	赤ちゃん親子 ママビューティー 赤ちゃんは月齢に合ったバランスや身体認知、社会性を育む遊びやマッサージを行い、ママは産後のボディケアに必要な運動を行います。	1. 5ヶ月～ 11ヶ月	11:00 ～12:00	15組	7,200円 (税抜6,667) /10回	7月1・8・22・29日 8月5・19・26日 9月2・9・30日
75		★本格派空手教室(キッズ) 幼児 空手を中心とした格闘技のレッスンで、健全な心身の育成や礼儀の向上を図ります。 ※道着・すねあて・拳サポーターの着用が必須。	4才から 未就学の幼児	15:45 ～16:45	30名	9,252円 (税抜8,567) /9回	7月1・8・22・29日 8月5・26日 9月2・9・30日
76		★本格派空手教室(ジュニア) 小学生 空手を中心とした格闘技のレッスンで、健全な心身の育成や礼儀の向上を図ります。 ※道着・すねあて・拳サポーターの着用が必須。	小学生	17:00 ～18:00	30名	9,252円 (税抜8,567) /9回	
77		キッズビート運動塾 幼児 遊びを通して複数の動作を身に付け運動神経の向上を図ります。	3才6ヶ月から 未就学の幼児	15:45 ～16:45	20名	6,480円 (税抜6,000) /9回	7月1・8・22日 8月5・19・26日 9月2・9・30日
78	ジュニアビート運動塾 小学生 音楽や楽しい仕掛けなどを利用して子供に必要な体力要素を身に付けられます。	小学生	17:00 ～18:00	20名	6,480円 (税抜6,000) /9回		
79	火	よちよちフィットリトミック お子様は音楽に合わせて自由に体を動かし、表現力・反応力を身に付けます。 ママはヨガやピラティスをベースにボディメイク。	1才～ 2才3ヶ月	11:00 ～12:00	15組	7,920円 (税抜7,334) /11回	7月2・9・16・23日 8月6・20・27日 9月3・10・17・24日
80		ベビママwith産後ビューティー 健康づくりにつながる母子のスキンシップを図ります。ママのホルモンバランスの安定とお子様の心理発達・姿勢発達を考慮したクラスです。	1. 5ヶ月～ 1才	12:15 ～13:15	15組	7,920円 (税抜7,334) /11回	
81		キッズヒップホップダンス 幼児 人気のJポップソングの振り付けを身に付けます。音楽に合わせて踊る楽しさを感じましょう。	4才から 未就学の幼児	15:45 ～16:45	20名	8,640円 (税抜8,000) /12回	7月2・9・16・23・30日 8月6・20・27日 9月3・10・17・24日
82		ジュニアヒップホップダンス 小学生 人気のJポップソングの振り付けを身に付けます。音楽に合わせて踊る楽しさを感じましょう。	小学生	17:00 ～18:00	20名	8,640円 (税抜8,000) /12回	
83	水	よちよち親子 ママ美ボディ リンパストレッチを楽しみながら心と体の凝りをほぐし美ボディを手に入れていきましょう。	1才～2才	9:45 ～10:45	15組	5,760円 (税抜5,334) /8回	7月3・10・17日 8月7・21日 9月4・11・18日
84		わんぱく親子 体操名人 遊びの中で簡単なルールも交え、走る、歩く、バランス、順番待ちなどを学びながら、ママはボディケア+ストレッチ・エクササイズを行います。	2才から 未就学の幼児	11:00 ～12:00	15組	5,760円 (税抜5,334) /8回	
85		キッズ運動塾 幼児 走る、飛ぶなど様々な動作をして遊びながら体力をつけましょう。挨拶やルール、友達との関わり、我慢する気持ちなども育てていきます。	3才から 未就学の幼児	15:45 ～16:45	20名	5,760円 (税抜5,334) /8回	
86		ジュニア運動塾 小学生 子供達に身に付けてほしい様々な動きや俊敏性、柔軟性、持久力などを曲に合わせて身に付けます。「できた」の積み重ねで運動の楽しさを味わいます。	小学生	17:00 ～18:00	20名	5,760円 (税抜5,334) /8回	

※妊娠中の方は参加できません。開始後に判明した場合でも返金はありません。

※親子コースは親1人に子供1人での参加となります。

※開催日程ならびに会場は都合により変更することがあります。

奥戸総合スポーツセンター体育館 2階スタジオ等 コース							Tel:3691-7111
会場 ★:第一武道場 その他:2階スタジオ							
No.	曜	コース名	対象	時間	定員	料金	日程
87	木	キッズバレエ 幼児 バレエを踊るための基礎となる身体表現やリズム感を育てます。音楽に合わせて踊る楽しさを感じましょう。	4才から 未就学の幼児	15:45 ～16:45	20名	7,920円 (税抜7,334) /11回	7月4・11・18・25日 8月1・8・22・29日 9月5・12・19日
88		ジュニアバレエ 小学生 バレエに必要な柔軟性、音楽性、感性を育てます。バレエの基礎を身体で覚え、リズムに合わせて踊る練習をします。	小学生	17:00 ～18:00	20名	7,920円 (税抜7,334) /11回	
89	金	わんぱく親子 体操名人 遊びの中で簡単なルールも交え、走る、歩く、バランス、順番待ちなどを学びながら、ママはボディケア+ストレッチ・エクササイズを行います。	2才から 未就学の幼児	9:45 ～10:45	15組	8,640円 (税抜8,000) /12回	7月5・12・19・26日 8月2・9・23・30日 9月6・13・20・27日
90		よちよち親子 ママビューティー お子様の歩行の意欲促進、バランス、まねっこ、言葉の刺激などを行いながら、ママはボディケア+育児動作に必要なストレッチ・エクササイズをします。	1才～ 1才11ヶ月	11:00 ～12:00	15組	8,640円 (税抜8,000) /12回	
91		キッズチア 幼児 女の子の憧れ、チアダンスの基礎を覚えます。ポンポンを振りながら元気に、楽しく踊りましょう。 ※チームTシャツの着用が必須。	4才から 未就学の幼児	15:45 ～16:45	25名	7,920円 (税抜7,334) /11回	
92		ジュニアチア 小学生 女の子の憧れ、チアダンスの基礎を覚えます。ポンポンを振りながら元気に、楽しく踊りましょう。 ※チームTシャツの着用が必須。	小学生	17:00 ～18:00	25名	7,920円 (税抜7,334) /11回	7月5・12・19・26日 8月2・9・23日 9月6・13・20・27日
93	土	キッズヒップホップダンス 幼児 音楽に合わせて楽しく踊りながら、リズム感や巧緻性を身に付けられます。	4才から 未就学の幼児	11:00 ～12:00	20名	7,920円 (税抜7,334) /11回	7月13・20・27日 8月3・10・17・24・31日 9月14・21・28日
94		ジュニアヒップホップダンス初級 小学生 音楽に合わせて楽しく踊りながら、リズム感や巧緻性を身に付けられます。	小学生	12:15 ～13:15	20名	7,920円 (税抜7,334) /11回	
95		ジュニアヒップホップダンス中級 小学生 音楽に合わせて楽しく踊りながら、リズム感や巧緻性を身に付けられます。 ※初めての方は初級クラス(No.94)にご参加のこと。	小学生	13:30 ～14:30	20名	7,920円 (税抜7,334) /11回	
96	日	わんぱく家族 体操名人 親と子が触れ合いながら体操・リトミック・バランスなどの運動を行います。お子様の巧緻性が身に付けられます。	3才から 未就学の幼児	9:30 ～10:30	15組	7,920円 (税抜7,334) /11回	7月7・14・21・28日 8月4・18日 9月1・8・15・22・29日
97		キッズビート運動塾 遊びを通して複数の動作を身に付け運動神経の向上を図ります。	3才6ヶ月から 未就学の幼児	12:15 ～13:15	20名	7,920円 (税抜7,334) /11回	

※妊娠中の方は参加できません。開始後に判明した場合でも返金はありません。

※親子コースは親1人に子供1人での参加となります。

※開催日程ならびに会場は都合により変更することがあります。

奥戸総合スポーツセンター温水プール館 エイトホール・2Fスタジオコース							TEL:3695-9911
会場 ★:2Fスタジオ その他:エイトホール							
No.	曜	コース名	対象	時間	定員	料金	日程
98	月	幼児トランポリン 全身運動で、運動に必要な平衡感覚・筋感覚・空中認知感覚などを総合的に身に付けます。	4才から 未就学の幼児	15:30 ～16:30	30名	5,760円 (税抜5,334) /8回	7月1・8・22・29日 8月5・19日 9月2・9日
99		小学生トランポリン 全身運動で、運動に必要な平衡感覚・筋感覚・空中認知感覚などを総合的に身に付けます。	小学生	16:40 ～17:40	30名	5,760円 (税抜5,334) /8回	
100	水	幼児バルシューレ ボール遊びを通じて運動能力を広く身に付けます。	4才から 未就学の幼児	15:30 ～16:30	20名	5,040円 (税抜4,667) /7回	7月3・10・24・31日 8月21・28日 9月4日
101		小学生バルシューレ ボール遊びを通じて運動能力を広く身に付けます。	小学生	16:45 ～17:45	20名	5,040円 (税抜4,667) /7回	
102	木	親子トランポリン 全身運動で、運動に必要な平衡感覚・筋感覚・空中認知感覚などを総合的に身に付けます。	2才～3才	14:00 ～15:20	20組	8,220円 (税抜7,612) /10回	7月4・11・18・25日 8月1・8・22・29日 9月5・12日
103		幼児トランポリン 全身運動で、運動に必要な平衡感覚・筋感覚・空中認知感覚などを総合的に身に付けます。	4才から 未就学の幼児	15:30 ～16:30	30名	7,200円 (税抜6,667) /10回	
104		小学生トランポリン 全身運動で、運動に必要な平衡感覚・筋感覚・空中認知感覚などを総合的に身に付けます。	小学生	16:40 ～17:40	30名	7,200円 (税抜6,667) /10回	
105	金	★初めてのKIDS HIPHOP(基礎) 流行りの振り付けでカッコ良く踊りましょう。 基礎から始めるので初心者からでも楽しめます。	小学生	16:30 ～17:30	15名	7,920円 (税抜7,334) /11回	7月5・12・19・26日 8月2・9・23・30日 9月6・13・20日
106		★KIDS HIPHOP(初中級) 流行りの振り付けでカッコ良く踊りましょう。 バランス感覚やリズム感を養えます。※要送迎	小学生	17:40 ～18:40	15名	7,920円 (税抜7,334) /11回	
107	土	★にこにこ親子体操A 全身運動でフープやパラシュートを使います。 リズムに合わせて親子で楽しく体を動かします。	1才～3才	9:00 ～10:00	12組	7,200円 (税抜6,667) /10回	7月6・13・20・27日 8月3・24・31日 9月7・14・21日
108		★にこにこ親子体操B 全身運動でフープやパラシュートを使います。 リズムに合わせて親子で楽しく体を動かします。	1才～3才	10:10 ～11:10	12組	7,200円 (税抜6,667) /10回	
109		★親子DEフィット&ダンス 見る・聞く・触るなどの五感刺激を大切に 親子の絆を深めるふれあいフィットネス。 チャレンジダンスも。	3才から 未就学の幼児	11:20 ～12:20	12組	7,200円 (税抜6,667) /10回	

※妊娠中の方は参加できません。開始後に判明した場合でも返金はありません。

※親子コースは親1人に子供1人での参加となります。

※開催日程ならびに会場は都合により変更することがあります。