

水元総合スポーツセンター体育館 フィットネススタジオ等コース								TEL:3609-8182
会場 ★:会議室 その他:フィットネススタジオ								
No.	曜	コース名	担当	対象	時間	現況	料金	日程
99	月	キッズビートダンスMIX 幼児期に必要な様々な動作を習得するため、バレエ基礎・エアロビック・ヒップホップを基礎から学んでいきます。	OKJ 森	3才から 未就学の幼児	16:15 ～17:15	空き あり	6,480円 /9回	7月3・10・24日 8月7・21・28日 9月4・11・25日
100	火	わんぱく親子 ママビューティー 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、ママはポディケア+ストレッチ・エクササイズを行います。	OKJ 高石	2才から 未就学の幼児	11:00 ～12:00	空き あり	7,920円 /11回	7月4・11・18・25日 8月1・8・22・29日 9月5・12・19日
101		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、ママは産後のポディケアに必要な運動を行います。	OKJ 高石	1. 5ヶ月～ 11ヶ月	12:15 ～13:15	空き あり	7,920円 /11回	
102		ジュニアダンス 音楽に合わせて楽しく踊ります。 基礎から学び、協調性なども身に付きます。	MWM 酒井	小学生	17:30 ～18:30	空き あり	7,200円 /10回	7月4・11・18・25日 8月1・8・22・29日 9月5・12日
103	水	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、ママはポディケア+ストレッチ・エクササイズを行います。	OKJ 高坂	2才から 未就学の幼児	9:45 ～10:45	空き あり	7,920円 /11回	7月5・12・19・26日 8月2・9・23・30日 9月6・20・27日
104		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、ママはポディケア+育児動作に必要なストレッチ・エクササイズをします。	OKJ 高坂	1才～ 1才11ヶ月	11:00 ～12:00	空き あり	7,920円 /11回	
105		リトルバレエ 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。	Kaname	4才から 未就学の幼児	16:30 ～17:30	空き あり	7,920円 /11回	
106		KIDSバレエ 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。※帰りは保護者の迎えが必要。	Kaname	小学生	17:45 ～18:45	空き あり	7,920円 /11回	
107	木	リトルチア 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。	佐藤	4才から 未就学の幼児	16:15 ～17:15	空き あり	7,920円 /11回	7月6・13・20・27日 8月3・10・24・31日 9月7・14・21日
108		KIDSチア 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。	佐藤	小学生	17:30 ～18:30	空き あり	7,920円 /11回	
109	金	よちよち親子フィットリミック お子様とリズムに乗って楽しく遊びます。 ママはリンバストレッチや骨盤調整で産後ケア。	OKJ 椿	1才～ 1才11ヶ月	11:00 ～12:00	空き あり	7,920円 /11回	7月7・14・21・28日 8月4・18・25日 9月1・8・15・22日
110		すくすく赤ちゃん産後ケア 赤ちゃんは健全な発育を促すマッサージを行い、ママはリンバストレッチなどで産後ケアを図ります。	OKJ 椿	1. 5ヶ月～ 11ヶ月	12:15 ～13:15	空き あり	7,920円 /11回	
111		リトルヒップホップダンス 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。	坂井	4才から 未就学の幼児	16:15 ～17:15	空き あり	7,920円 /11回	
112		キッズヒップホップダンス 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。	坂井	小学生	17:30 ～18:30	空き あり	7,920円 /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。

※空き状況は最新の状態でない場合があります。詳細は各館まで直接お問い合わせください。

水元総合スポーツセンター体育館 フィットネススタジオ等コース								TEL:3609-8182
会場 ★:会議室 その他:フィットネススタジオ								
No.	曜	コース名	担当	対象	時間	現況	料金	日程
113		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。	OKJ 椿	3才～6才	9:45 ～10:45	残り 僅か	7,200円 /10回	7月8・15・22・29日 8月5・19・26日 9月2・9・16日
114		よちよち家族 元気ファミリー 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、親は均整のとれた身体づくりを行います。	OKJ 椿	1才～ 2才11ヶ月	11:00 ～12:00	空き あり	7,200円 /10回	
115	土	キッズアイドルダンス 躍動的な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。	坂井	4才から 未就学の幼児	13:30 ～14:30	空き あり	7,200円 /10回	
116		ジュニアアイドルダンス 躍動的な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。	坂井	小学1～3年生	14:45 ～15:45	空き あり	7,200円 /10回	7月8・15・22日 8月5・19・26日 9月2・9・16・30日
117		ジュニアストリートダンス 躍動的な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。	坂井	小学生	16:00 ～17:00	満員	7,200円 /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。

※空き状況は最新の状態でない場合があります。詳細は各館まで直接お問い合わせください。