

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	担当	対象	時間	現況	料金	日程
78	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。	OKJ 新	1.5ヶ月～ 11ヶ月	11:00 ～12:00	満員	7,920円 /11回	10月2・16・23・30日 11月6・20・27日 12月4・11・18・25日
79		★本格派空手教室(リトル) 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。	寺崎	4才から 未就学の幼児	15:45 ～16:45	空き あり	11,308円 /11回	10月2・16・23・30日 11月6・13・20・27日 12月4・11・18日
80		★本格派空手教室(キッズ) 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。	寺崎	小学生	17:00 ～18:00	空き あり	11,308円 /11回	
81		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。	OKJ 新	3才6ヶ月から 未就学の幼児	15:45 ～16:45	満員	7,200円 /10回	10月16・23・30日 11月6・13・20・27日 12月4・11・18日
82	ジュニアビート運動塾 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。	OKJ 新	小学生	17:00 ～18:00	空き あり	7,200円 /10回		
83	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。	OKJ 椿	1才～2才	11:00 ～12:00	満員	8,640円 /12回	10月3・10・17・24・31日 11月7・14・21・28日 12月5・12・19日
84		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。	OKJ 椿	1.5ヶ月～ 2才	12:30 ～13:30	残り 僅か	8,640円 /12回	
85		リトルヒップホップダンス 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。	上田	4才から 未就学の幼児	15:45 ～16:45	空き あり	7,920円 /11回	10月10・17・24・31日 11月7・14・21・28日 12月5・12・19日
86		キッズヒップホップダンス 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。	上田	小学生	17:00 ～18:00	空き あり	7,920円 /11回	
87	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、ママはボディケア+ストレッチ・エクササイズを行います。	OKJ 新	2才から 未就学の幼児	11:00 ～12:00	満員	7,200円 /10回	10月4・11・18日 11月1・8・15・29日 12月6・13・20日
88		キッズ運動塾 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。	OKJ 高石	3才から 未就学の幼児	15:45 ～16:45	空き あり	7,200円 /10回	
89		ジュニア運動塾 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。	OKJ 高石	小学生	17:00 ～18:00	空き あり	7,200円 /10回	
90	木	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	15:45 ～16:45	空き あり	7,200円 /10回	10月12・19・26日 11月2・9・16・30日 12月7・14・21日
91		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。	Kaname	小学生	17:00 ～18:00	空き あり	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。

※今回からスイミング(水泳)コースは進級制導入につき、別途進級ブックの購入が必要です。

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	担当	対象	時間	現況	料金	日程
92	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。	OKJ 杉本	2才から 未就学の幼児	9:45 ～10:45	満員	7,920円 /11回	10月6・13・20・27日 11月10・17・24日 12月1・8・15・22日
93		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。	OKJ 杉本	1才～ 1才11ヶ月	11:00 ～12:00	満員	7,920円 /11回	
94		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。 ※チームTシャツの着用が必須。	ウエルビイ 小林	4才から 未就学の幼児	15:45 ～16:45	残り 僅か	7,200円 /10回	10月13・20・27日 11月10・17・24日 12月1・8・15・22日
95		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。 ※チームTシャツの着用が必須。	ウエルビイ 小林	小学生	17:00 ～18:00	空き あり	7,200円 /10回	
96		土	親子でフラダンス 親子でフラダンスを楽しみます。基本から始め、全体的にゆっくりとした動きが中心なので、小さなお子様でも気軽に始められます。	MAYUMI	4才～小学生	9:45 ～10:45	満員	4,320円 /6回
97	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。		MWM 小田	4才から 未就学の幼児	11:00 ～12:00	満員	5,040円 /7回	10月21・28日 11月4・18・25日 12月2・16日
98	キッズヒップホップダンス(初級) 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。		MWM 小田	小学生	12:15 ～13:15	満員	5,040円 /7回	
99	キッズヒップホップダンス(中級) 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.99)にご参加のこと。		MWM 小田	小学生	13:30 ～14:30	空き あり	5,040円 /7回	
100	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。	OKJ 椿	3才から 未就学の幼児	9:30 ～10:30	満員	8,640円 /12回	10月1・8・15・22・29日 11月5・12・19・26日 12月3・10・17日
101		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。	OKJ 森	3才6ヶ月から 未就学の幼児	13:30 ～14:30	空き あり	8,640円 /12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。

※今回からスイミング(水泳)コースは進級制導入につき、別途進級ブックの購入が必要です。

総合スポーツセンター温水プール館 温水プール・2Fスタジオ・エイトホールコース								TEL:3695-9911
会場 ★:温水プール ※:2Fスタジオ その他:エイトホール								
No.	曜	コース名	担当	対象	時間	現況	料金	日程
102	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。	つばさの会	4才から 未就学の幼児	15:30 ～16:30	空きあり	7,200円 /10回	10月16・23・30日 11月6・13・20・27日 12月4・11・18日
103		★幼児スイミング 水慣れ～クロール 子供の健全な成長に有効な水泳のレッスンです。水慣れからクロールの基本的な動作を身に付けます。		4才から 未就学の幼児	16:30 ～17:30	満員	8,220円 /10回	
104		★小学生スイミング 初心者から楽しめる4泳法習得レッスンです。水に慣れるところから丁寧に指導します。		小学生	17:15 ～18:30	満員	6,680円 /10回	
105		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。	つばさの会	小学生	16:40 ～17:40	空きあり	7,200円 /10回	
106	火	★幼児スイミング 水慣れ 子供の健全な成長に有効な水泳のレッスンです。水に親しんで水泳の苦手意識を克服しましょう。		4才から 未就学の幼児	15:00 ～16:00	満員	8,220円 /10回	10月17・24・31日 11月7・14・21・28日 12月5・12・19日
107	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。	つばさの会	2才～3才	14:00 ～15:20	空きあり	8,220円 /10回	10月12・19・26日 11月2・9・16・30日 12月7・14・21日
108		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。	つばさの会	4才から 未就学の幼児	15:30 ～16:30	残り 僅か	7,200円 /10回	
109		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。	つばさの会	小学生	16:40 ～17:40	残り 僅か	7,200円 /10回	
110	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。	佐々木	小学生	16:30 ～17:30	満員	7,200円 /10回	10月6・13・27日 11月10・17・24日 12月1・8・15・22日
111		※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。 ※帰りは保護者の迎えが必要。	佐々木	小学生	17:40 ～18:40	空きあり	7,200円 /10回	
112	土	※にこにこ親子体操 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。	渡辺	1才～3才	10:00 ～11:00	満員	7,200円 /10回	10月7・14・21・28日 11月4・18・25日 12月2・9・16日
113		※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。	渡辺	4才から 未就学の幼児	11:15 ～12:15	空きあり	7,200円 /10回	
114		★小学生スイミングA 初心者から楽しめる4泳法習得レッスンです。水に慣れるところから丁寧に指導します。		小学生	16:20 ～17:35	満員	5,344円 /8回	10月14・21・28日 11月11・18・25日 12月9・16日
115		★小学生スイミングB 初心者から楽しめる4泳法習得レッスンです。水に慣れるところから丁寧に指導します。		小学生	17:15 ～18:30	残り 僅か	5,344円 /8回	
116		★やさしいシンクロ スイム&ダンス シンクロサイズドスイミングの基本を楽しく身に付けます。大人の参加も可能です。 ※中学生以下は保護者の送迎が必要。	安部	クロール背泳ぎ 平泳ぎが25m 完泳できる方	19:00 ～21:00	空きあり	5,754円 /7回	10月14・21・28日 11月11・25日 12月9・16日

※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。

※今回からスイミング(水泳)コースは進級制導入につき、別途進級ブックの購入が必要です。