

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
No.	曜	コース名	担当	対象	時間	現況	料金	日程
77	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	7,200円 /10回	1月15・22・29日 2月5・19・26日 3月5・12・19・26日
78		★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	10,280円 /10回	
79		★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	10,280円 /10回	
80		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	残り 僅か	7,200円 /10回	
81		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	
82	火	よちよちフィットリミック 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	7,920円 /11回	1月9・16・23・30日 2月6・13・20・27日 3月6・13・20日
83		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～ 1才	12:30 ～13:30	空き あり	7,920円 /11回	
84		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	8,640円 /12回	
85	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	8,640円 /12回	1月9・16・23・30日 2月6・13・20・27日 3月6・13・20・27日	
86	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	5,760円 /8回	1月10・17・31日 2月7・14・21日 3月7・14日
87		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	5,760円 /8回	
88		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	5,760円 /8回	
89	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	残り 僅か	8,640円 /12回	1月4・11・18日 2月1・8・15・22日 3月1・8・15・22・29日
90		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	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。

※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
91	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	8,640円 /12回	1月5・12・19・26日 2月2・9・16・23日 3月2・9・16・23日
92		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	8,640円 /12回	
93		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	満員	9,360円 /13回	1月5・12・19・26日 2月2・9・16・23日 3月2・9・16・23・30日
94		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	残り 僅か	9,360円 /13回	
95	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	5,760円 /8回	1月20・27日 2月3・10・24日 3月3・17・31日
96		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	7,200円 /10回	
97		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	7,200円 /10回	1月6・20・27日 2月3・10・24日 3月3・17・24・31日
98		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.97)にご参加のこと。	MWM 小田	小学生	13:30 ～14:30	空き あり	7,200円 /10回	
99	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	1月7・14・21・28日 2月4・11・18・25日 3月4・11・18・25日
100		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。

※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温水プール館温水プール・エイトホール・2Fスタジオコース								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
101	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	1月15・22・29日 2月5・19・26日 3月5・12・19・26日
102		★幼児スイミング 子供の健全な成長に有効な水泳のレッスンです。		4才から 未就学の幼児	16:30 ～17:30	満員	6,576円 /8回	1月15・22・29日 2月5・26日 3月5・12・19日
103		★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	残り僅か	5,344円 /8回	1月15・22・29日 2月5・26日 3月5・12・19日
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。	つばさの会	小学生	16:40 ～17:40	空きあり	7,200円 /10回	1月15・22・29日 2月5・19・26日 3月5・12・19・26日
105	火	★幼児スイミング 子供の健全な成長に有効な水泳のレッスンです。		4才から 未就学の幼児	15:00 ～16:00	満員	7,398円 /9回	1月16・23・30日 2月6・13・27日 3月6・13・20日
106	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つけます。	南雲佐藤	4才から 未就学の幼児	15:30 ～16:30	残り僅か	5,760円 /8回	1月10・24・31日 2月7・14日 3月7・14・28日
107		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つけます。	南雲佐藤	小学生	16:45 ～17:45	空きあり	5,760円 /8回	1月10・24・31日 2月7・14日 3月7・14・28日
108	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	満員	7,398円 /9回	1月11・18日 2月1・8・15・22日 3月1・8・29日
109		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	6,480円 /9回	1月11・18日 2月1・8・15・22日 3月1・8・29日
110		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	6,480円 /9回	1月11・18日 2月1・8・15・22日 3月1・8・29日
111	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	空きあり	7,200円 /10回	1月12・19・26日 2月2・9・23日 3月2・9・16・23日
112		※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	佐々木	小学生	17:40 ～18:40	空きあり	7,200円 /10回	1月12・19・26日 2月2・9・23日 3月2・9・16・23日
113	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	1月13・20・27日 2月10・17・24日 3月3・10・17・24日
114		※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	1月13・20・27日 2月10・17・24日 3月3・10・17・24日
115		★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	6,012円 /9回	1月13・20・27日 2月10・17・24日 3月10・17・24日
116		★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	空きあり	6,012円 /9回	1月13・20・27日 2月10・17・24日 3月10・17・24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。

※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。