

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	対象	時間	定員	料金	日程
79	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	8,640円 /12回	4月2・9・16・23日 5月7・14・21・28日 6月4・11・18・25日
80		★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	12,336円 /12回	
81		★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	12,336円 /12回	
82		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	15:45 ～16:45	20名	8,640円 /12回	
83		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。	小学生	17:00 ～18:00	20名	8,640円 /12回	
84	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。	1才～2才	11:00 ～12:00	15組	9,360円 /13回	4月3・10・17・24日 5月1・8・15・22・29日 6月5・12・19・26日
85		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	12:30 ～13:30	15組	9,360円 /13回	
86		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	9,360円 /13回	
87		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	9,360円 /13回	
88	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	7,200円 /10回	4月4・11・18日 5月2・9・16・30日 6月6・13・20日
89		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	7,200円 /10回	
90		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。	3才から 未就学の幼児	15:45 ～16:45	20名	7,200円 /10回	
91		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。	小学生	17:00 ～18:00	20名	7,200円 /10回	
92	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	8,640円 /12回	4月5・12・19・26日 5月10・17・24・31日 6月7・14・21・28日
93		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	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。

※スイミング(水泳)コースは進級制導入につき、別途教材の購入が必要です。

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
No.	曜	コース名	対象	時間	定員	料金	日程
94	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 /12回	4月6・13・20・27日 5月11・18・25日 6月1・8・15・22・29日
95		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 /12回	
96		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	8,640円 /12回	
97		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	8,640円 /12回	
98	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。	4才～小学生	9:45 ～10:45	18組	5,760円 /8回	4月14・28日 5月19・26日 6月2・16・23・30日
99		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	6,480円 /9回	4月7・14・28日 5月19・26日 6月2・16・23・30日
100		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	6,480円 /9回	
101	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。 ※初めてのの方は初級クラス(No.97)にご参加のこと。	小学生	13:30 ～14:30	20名	6,480円 /9回		
102	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 /11回	4月8・15・22・29日 5月13・20・27日 6月3・10・17・24日
103		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	13:30 ～14:30	20名	7,920円 /11回	4月1・8・15・22日 5月13・20・27日 6月3・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。

※スイミング(水泳)コースは進級制導入につき、別途教材の購入が必要です。

奥戸総合スポーツセンター温水プール館温水プール・エイトホール等コース							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	対象	時間	定員	料金	日程
104	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	7,200円 /10回	4月9・16・23日 5月7・14・21・28日 6月4・11・18日
105		★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	30名	8,220円 /10回	
106		★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	70名	6,680円 /10回	
107		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 /10回	
108	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	24名	8,220円 /10回	4月10・17・24日 5月8・15・22・29日 6月5・12・19日
109	水	★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	18名	4,110円 /5回	4月11日 5月9・30日 6月6・13日
110		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	30名	5,760円 /8回	4月11・25日 5月2・9・23・30日 6月6・13日
111		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	30名	5,760円 /8回	
112	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	7,398円 /9回	4月12・19・26日 5月10・17・24・31日 6月14・21日
113		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	6,480円 /9回	
114		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	6,480円 /9回	
115	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	7,200円 /10回	4月13・27日 5月11・18・25日 6月1・8・15・22・29日
116		※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	7,200円 /10回	
117	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。	1才～3才	10:00 ～11:00	10組	7,200円 /10回	4月7・14・21・28日 5月12・26日 6月2・9・16・23日
118		※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。	4才から 未就学の幼児	11:15 ～12:15	10組	7,200円 /10回	
119		★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	70名	6,012円 /9回	4月14・21・28日 5月12・19・26日 6月9・16・23日
120		★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	70名	6,012円 /9回	
121		★やさしいシンクロスイム&ダンス シンクロナ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。	クロール背泳ぎ 平泳ぎが25m 完泳できる方	19:00 ～21:00	20名	7,398円 /9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。

※スイミング(水泳)コースは進級制導入につき、別途教材の購入が必要です。