

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
68		<b>赤ちゃん親子 ママビューティー</b> 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	6,480円 /9回	
69		<b>★本格派空手教室(キッズ) 幼児</b> 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 /9回	7月2・9・23・30日 8月6・20・27日 9月3・10日
70	月	<b>★本格派空手教室(ジュニア) 小学生</b> 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 /9回	
71		<b>キッズビート運動塾 幼児</b> 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	5,760円 /8回	7月2・9・23日 8月6・20・27日 9月3・10日
72		<b>ジュニアビート運動塾 小学生</b> 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	5,760円 /8回	
73		<b>よちよちフィットリミック</b> 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	8,640円 /12回	
74	火	<b>ベビママwith産後ビューティー</b> 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	8,640円 /12回	7月3・10・17・24・31日 8月7・21・28日 9月4・11・18・25日
75		<b>キッズヒップホップダンス 幼児</b> 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 /12回	
76		<b>ジュニアヒップホップダンス 小学生</b> 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 /12回	
77		<b>よちよち親子 ママ美ボディ</b> 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 /8回	
78		<b>わんぱく親子 体操名人</b> 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 /8回	7月4・11・18日 8月8・29日 9月5・12・19日
79	水	<b>キッズ運動塾 幼児</b> 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 /8回	
80		<b>ジュニア運動塾 小学生</b> 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 /8回	
81		<b>キッズバレエ 幼児</b> 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 /11回	7月5・12・19・26日 8月2・9・23・30日 9月6・13・20日
82	木	<b>ジュニアバレエ 小学生</b> 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 /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
83	金	<b>わんぱく親子 体操名人</b> 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	7月6・13・20・27日 8月3・10・24・31日 9月7・14・21・28日
84		<b>よちよち親子 ママビューティー</b> 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	
85		<b>キッズチア 幼児</b> 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	7月6・13・20・27日 8月3・10・17・24日 9月7・14・21・28日
86		<b>ジュニアチア 小学生</b> 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	
87	土	<b>親子でフラダンス</b> 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	7,200円 /10回	
88		<b>キッズヒップホップダンス 幼児</b> 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	7,200円 /10回	7月14・21・28日 8月4・18・25日 9月1・15・22・29日
89		<b>ジュニアヒップホップダンス初級 小学生</b> 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	7,200円 /10回	
90		<b>ジュニアヒップホップダンス中級 小学生</b> 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.90)にご参加のこと。	小学生	13:30 ～14:30	20名	7,200円 /10回	
91	日	<b>わんぱく家族 体操名人</b> 親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	9,360円 /13回	7月1・8・15・22・29日 8月5・19・26日 9月2・9・16・23・30日
92		<b>キッズビート運動塾 幼児</b> 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	8,640円 /12回	7月1・8・15・22・29日 8月5・26日 9月2・9・16・23・30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。

奥戸総合スポーツセンター温水プール館 エイトホール等コース							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
93	月	<b>幼児トランポリン</b> 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	7月2・9・23・30日 8月6・20・27日 9月3・10日
94		<b>小学生トランポリン</b> 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	
95	水	<b>幼児バルシューレ</b> 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	7月11・25日 8月1・8・22・29日 9月5・12日
96		<b>小学生バルシューレ</b> 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	
97	木	<b>親子トランポリン</b> 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 /10回	7月12・19・26日 8月2・9・23・30日 9月6・13・27日
98		<b>幼児トランポリン</b> 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	
99		<b>小学生トランポリン</b> 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	
100	金	<b>★初めてのKIDS HIPHOP(基礎)</b> 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 /11回	7月6・13・20・27日 8月3・10・24・31日 9月7・14・21日
101		<b>★KIDS HIPHOP(初中級)</b> 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 /11回	
102	土	<b>★にこにこ親子体操A</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	9:00 ～10:00	10組	7,200円 /10回	7月14・21・28日 8月4・18・25日 9月1・8・15・22日
103		<b>★にこにこ親子体操B</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	10組	7,200円 /10回	
104		<b>★親子DEフィット&amp;ダンス</b> 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	10組	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。