

| 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   | <b>赤ちゃん親子 ママビューティー</b><br>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<br>橋本 | 1. 5ヶ月～<br>11ヶ月   | 11:00<br>～12:00 | 満員             | 7,920円<br>/11回  | 10月1・15・22・29日<br>11月5・12・19・26日<br>12月3・10・17日   |
| 79                          |   | <b>★本格派空手教室(キッズ) 幼児</b><br>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。<br>※道着・すねあて・拳サポーターの着用が必須。   | 寺崎        | 4才から<br>未就学の幼児    | 15:45<br>～16:45 | 空き<br>あり       | 11,308円<br>/11回 | 10月1・15・22日<br>11月5・12・19・26日<br>12月3・10・17・24日   |
| 80                          |   | <b>★本格派空手教室(ジュニア) 小学生</b><br>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。<br>※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<br>～18:00 | 空き<br>あり       | 11,308円<br>/11回 |   |
| 81                          |   | <b>キッズビート運動塾 幼児</b><br>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<br>新  | 3才6ヶ月から<br>未就学の幼児 | 15:45<br>～16:45 | 残り<br>僅か       | 7,200円<br>/10回  | 10月15・22・29日<br>11月5・12・19・26日<br>12月3・10・17日     |
| 82                          | <b>ジュニアビート運動塾 小学生</b><br>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<br>新  | 小学生       | 17:00<br>～18:00   | 残り<br>僅か        | 7,200円<br>/10回 |                 |   |
| 83                          | 火   | <b>よちよちフィットリミック</b><br>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。<br>ママはヨガやピラティスをベースにボディメイク。         | OKJ<br>椿  | 1才～2才             | 11:00<br>～12:00 | 満員             | 8,640円<br>/12回  | 10月2・9・16・23・30日<br>11月6・13・20・27日<br>12月4・11・18日 |
| 84                          |   | <b>ベビママwith産後ビューティー</b><br>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<br>椿  | 1. 5ヶ月～<br>1才     | 12:30<br>～13:30 | 満員             | 8,640円<br>/12回  |   |
| 85                          |   | <b>キッズヒップホップダンス 幼児</b><br>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<br>未就学の幼児    | 15:45<br>～16:45 | 空き<br>あり       | 8,640円<br>/12回  |   |
| 86                          |   | <b>ジュニアヒップホップダンス 小学生</b><br>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<br>～18:00 | 空き<br>あり       | 7,920円<br>/11回  |   |
| 87                          | 水   | <b>よちよち親子 ママ美ボディ</b><br>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。                            | OKJ<br>新  | 1才～2才             | 9:45<br>～10:45  | 満員             | 7,200円<br>/10回  | 10月3・10・17・31日<br>11月7・14・21日<br>12月5・12・19日      |
| 88                          |   | <b>わんぱく親子 体操名人</b><br>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<br>新  | 2才から<br>未就学の幼児    | 11:00<br>～12:00 | 満員             | 7,200円<br>/10回  |   |
| 89                          |   | <b>キッズ運動塾 幼児</b><br>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<br>高石 | 3才から<br>未就学の幼児    | 15:45<br>～16:45 | 満員             | 6,480円<br>/9回   |   |
| 90                          |   | <b>ジュニア運動塾 小学生</b><br>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<br>高石 | 小学生               | 17:00<br>～18:00 | 空き<br>あり       | 6,480円<br>/9回   |   |
| 91                          | 木   | <b>キッズバレエ 幼児</b><br>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<br>未就学の幼児    | 15:45<br>～16:45 | 残り<br>僅か       | 7,920円<br>/11回  | 10月11・18・25日<br>11月1・8・15・22・29日<br>12月6・13・20日   |
| 92                          |   | <b>ジュニアバレエ 小学生</b><br>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<br>～18:00 | 空き<br>あり       | 7,920円<br>/11回  |   |

※水泳コースにつきましては進級制度導入につき、別途指定教材(1,600円)の購入が必要です。

※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。

| 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  |
| 93                                 | 金 | <b>わんぱく親子 体操名人</b><br>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<br>杉本   | 2才から<br>未就学の幼児    | 9:45<br>~10:45  | 満員       | 7,920円<br>/11回 | 10月5・12・19・26日<br>11月2・9・16・30日<br>12月7・14・21日    |
| 94                                 |   | <b>よちよち親子 ママビューティー</b><br>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<br>杉本   | 1才~<br>1才11ヶ月     | 11:00<br>~12:00 | 残り<br>僅か | 7,920円<br>/11回 |   |
| 95                                 |   | <b>キッズチア 幼児</b><br>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。<br>※チームTシャツの着用が必須。              | ウエルビイ<br>小林 | 4才から<br>未就学の幼児    | 15:45<br>~16:45 | 空き<br>あり | 7,200円<br>/10回 | 10月12・19・26日<br>11月2・9・16・30日<br>12月7・14・21日      |
| 96                                 |   | <b>ジュニアチア 小学生</b><br>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。<br>※チームTシャツの着用が必須。            | ウエルビイ<br>小林 | 小学生               | 17:00<br>~18:00 | 残り<br>僅か | 7,200円<br>/10回 |   |
| 97                                 | 土 | <b>キッズヒップホップダンス 幼児</b><br>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<br>小田   | 4才から<br>未就学の幼児    | 11:00<br>~12:00 | 満員       | 5,040円<br>/7回  | 10月20・27日<br>11月17・24日<br>12月1・15・22日             |
| 98                                 |   | <b>ジュニアヒップホップダンス初級小学生</b><br>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<br>小田   | 小学生               | 12:15<br>~13:15 | 満員       | 5,040円<br>/7回  |   |
| 99                                 |   | <b>ジュニアヒップホップダンス中級小学生</b><br>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。<br>※初めての方は初級クラス(No.98)にご参加のこと。   | MWM<br>小田   | 小学生               | 13:30<br>~14:30 | 空き<br>あり | 5,040円<br>/7回  |   |
| 100                                | 日 | <b>わんぱく家族 体操名人</b><br>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<br>椿    | 3才から<br>未就学の幼児    | 9:30<br>~10:30  | 満員       | 8,640円<br>/12回 | 10月7・14・21・28日<br>11月4・11・18・25日<br>12月2・9・16・23日 |
| 101                                |   | <b>キッズビート運動塾</b><br>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<br>新(椿) | 3才6ヶ月から<br>未就学の幼児 | 13:30<br>~14:30 | 空き<br>あり | 8,640円<br>/12回 |   |
| 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   | 担当          | 対象                | 時間              | 現況       | 料金             | 日程  |
| 102                                | 月 | <b>幼児トランポリン</b><br>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<br>の会   | 4才から<br>未就学の幼児    | 15:30<br>~16:30 | 空き<br>あり | 7,200円<br>/10回 | 10月15・22・29日<br>11月5・12・19・26日<br>12月3・10・17日     |
| 103                                |   | <b>★幼児スイミング</b><br>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<br>未就学の幼児    | 16:30<br>~17:30 | 満員       | 8,220円<br>/10回 |   |
| 104                                |   | <b>★小学生スイミング</b><br>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<br>~18:30 | 満員       | 6,680円<br>/10回 |   |
| 105                                |   | <b>小学生トランポリン</b><br>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<br>の会   | 小学生               | 16:40<br>~17:40 | 空き<br>あり | 7,200円<br>/10回 |   |
| 106                                | 火 | <b>★幼児スイミング</b><br>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<br>未就学の幼児    | 15:00<br>~16:00 | 満員       | 8,220円<br>/10回 | 10月16・23・30日<br>11月6・13・20・27日<br>12月4・11・18日     |

※水泳コースにつきましては進級制度導入につき、別途指定教材(1,600円)の購入が必要です。

※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。

| 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   | 担当        | 対象                           | 時間              | 現況       | 料金             | 日程   |
| 107                                | 水 | <b>★幼児スイミング</b><br>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<br>未就学の幼児               | 15:00<br>～16:00 | 満員       | 4,932円<br>/6回  | 10月3・10・31日<br>11月7・14日<br>12月5日             |
| 108                                |   | <b>幼児バルシューレ</b><br>ボール遊びを通じて運動能力を広く身に付けます。   | 南雲        | 4才から<br>未就学の幼児               | 15:30<br>～16:30 | 満員       | 5,760円<br>/8回  | 10月10・24・31日<br>11月7・14・28日<br>12月5・12日      |
| 109                                |   | <b>小学生バルシューレ</b><br>ボール遊びを通じて運動能力を広く身に付けます。  | 南雲        | 小学生                          | 16:45<br>～17:45 | 残り<br>僅か | 5,760円<br>/8回  |  |
| 110                                | 木 | <b>親子トランポリン</b><br>全身運動で、運動に必要な平衡感覚・筋感覚・<br>空中認知感覚などを総合的に身に付けます。                               | つばさ<br>の会 | 2才～3才                        | 14:00<br>～15:20 | 残り<br>僅か | 8,220円<br>/10回 |  |
| 111                                |   | <b>幼児トランポリン</b><br>全身運動で、運動に必要な平衡感覚・筋感覚・<br>空中認知感覚などを総合的に身に付けます。                               | つばさ<br>の会 | 4才から<br>未就学の幼児               | 15:30<br>～16:30 | 満員       | 7,200円<br>/10回 | 10月4・11・18日<br>11月8・15・22・29日<br>12月6・13・20日 |
| 112                                |   | <b>小学生トランポリン</b><br>全身運動で、運動に必要な平衡感覚・筋感覚・<br>空中認知感覚などを総合的に身に付けます。                              | つばさ<br>の会 | 小学生                          | 16:40<br>～17:40 | 満員       | 7,200円<br>/10回 |  |
| 113                                | 金 | <b>※初めてのKIDS HIPHOP(基礎)</b><br>流行りの振り付けでカッコ良く踊りましょう。<br>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<br>～17:30 | 残り<br>僅か | 7,200円<br>/10回 | 10月5・12・19・26日<br>11月2・9・16・30日<br>12月7・14日  |
| 114                                |   | <b>※KIDS HIPHOP(初中級)</b><br>流行りの振り付けでカッコ良く踊りましょう。<br>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<br>～18:40 | 空き<br>あり | 7,200円<br>/10回 |  |
| 115                                | 土 | <b>※にこにこ親子体操A</b><br>全身運動でフープやパラシュートを使います。<br>リズムに合わせて親子で楽しく体を動かします。                           | 相澤        | 1才～3才                        | 9:00<br>～10:00  | 空き<br>あり | 7,200円<br>/10回 |  |
| 116                                |   | <b>※にこにこ親子体操B</b><br>全身運動でフープやパラシュートを使います。<br>リズムに合わせて親子で楽しく体を動かします。                           | 相澤        | 1才～3才                        | 10:10<br>～11:10 | 満員       | 7,200円<br>/10回 | 10月6・13・20・27日<br>11月10・17日<br>12月1・8・15・22日 |
| 117                                |   | <b>※親子DEフィット&amp;ダンス</b><br>見る・聞く・触るなどの五感刺激を大切に<br>親子の絆を深めるふれあいフィットネス。<br>チャレンジダンスも。           | 相澤        | 3才から<br>未就学の幼児               | 11:20<br>～12:20 | 満員       | 7,200円<br>/10回 |  |
| 118                                |   | <b>★小学生スイミングA</b><br>初心者から楽しめる4泳法習得レッスンです。<br>水に慣れるところから丁寧に指導します。                              |           | 小学生                          | 16:20<br>～17:35 | 満員       | 5,344円<br>/8回  | 10月13・20・27日<br>11月10・17・24日<br>12月15・22日    |
| 119                                |   | <b>★小学生スイミングB</b><br>初心者から楽しめる4泳法習得レッスンです。<br>水に慣れるところから丁寧に指導します。                              |           | 小学生                          | 17:15<br>～18:30 | 満員       | 5,344円<br>/8回  |  |
| 120                                |   | <b>★やさしいシンクロスイム&amp;ダンス</b><br>シンクロナイズドスイミングの基本を<br>楽しく身に付けます。大人の参加も可能です。<br>※中学生以下は保護者の送迎が必要。 |           | クロール背泳ぎ<br>平泳ぎが25m<br>完泳できる方 | 19:00<br>～21:00 | 空き<br>あり | 4,932円<br>/6回  | 10月13・20・27日<br>11月17・24日<br>12月15日          |

※水泳コースにつきましては進級制度導入につき、別途指定教材(1,600円)の購入が必要です。

※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。