

奥戸総合スポーツセンター体育館 1Fスタジオ等コース							TEL:03-3691-7111
No.	曜	コース名	対象	時間	定員	料金税込	日程
41	月	<b>キッズ運動塾</b> 運動能力向上を目指し、多様な運動の動作確認と様々な運動にチャレンジしていきます。	3才から 未就学の幼児	15:40 ～16:40	10名	11,000円 /10回	1月16・23・30日 2月6・13・20・27日 3月6・13・20日
42		<b>ジュニア運動塾</b> 運動能力向上を目指し、ダンスやトランポリン等の様々な運動にチャレンジしていきます。	小学生	17:00 ～18:00	10名	11,000円 /10回	
43	火	<b>キッズダンス</b> 音楽に合わせて簡単なリズムトレーニングをしつつ、簡単な振り付けをしていきます。	4才から 未就学の幼児	15:40 ～16:40	10名	12,100円 /11回	1月10・17・24・31日 2月7・14・21・28日 3月7・14・28日
44		<b>ジュニアダンス</b> リズムトレーニングをしつつ、ダンスの基礎を学びながら振り付けをしていきます。	小学生	17:00 ～18:00	10名	12,100円 /11回	
45	水	<b>キッズ運動塾</b> 運動能力向上を目指し、多様な運動の動作確認と様々な運動にチャレンジしていきます。	3才から 未就学の幼児	15:40 ～16:40	10名	11,000円 /10回	1月4・11・18日 2月1・8・15日 3月1・8・15・29日
46		<b>ジュニア運動塾</b> 運動能力向上を目指し、ダンスやトランポリン等の様々な運動にチャレンジしていきます。	小学生	17:00 ～18:00	10名	11,000円 /10回	
47	木	<b>★赤ちゃん親子/産後ケア</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スキンシップ・ストレッチ、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	12:30 ～13:30	20組	9,900円 /9回	1月5・12・19日 2月9・16日 3月2・9・16・30日
48		<b>★よちよち親子フィットリミック</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。親はヨガやピラティスをベースにボディメイク。	1才～2才	13:50 ～14:50	20組	9,900円 /9回	
49	土	<b>キッズバレエ</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。	4才から 未就学の幼児	15:40 ～16:40	10名	12,100円 /11回	1月5・12・19日 2月2・9・16日 3月2・9・16・23・30日
50		<b>ジュニアバレエ</b> バレエに必要な柔軟性、音楽性、感性を育て、リズムに合わせて踊る練習をします。	小学生	17:00 ～18:00	10名	12,100円 /11回	
51	土	<b>★よちよち親子/体操名人</b> 親と子が触れ合いながら体操・リミック・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きます。	1才～2才	9:30 ～10:30	20組	8,800円 /8回	1月14・28日 2月4・18・25日 3月4・18・25日
52		<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。	3才から 未就学の幼児	10:50 ～11:50	20組	8,800円 /8回	
53	土	<b>キッズHIPHOP</b> HIPHOPのリズムトレーニングをしつつ、簡単な振り付けをしていきます。	4才から 未就学の幼児	13:00 ～14:00	10名	11,000円 /10回	1月7・14・21・28日 2月4・18・25日 3月4・11・18日
54		<b>ジュニアHIPHOP(入門)</b> ストリートダンスの基礎と振り付けを身に着けます。初心者でも安心して参加できます。	小学生	14:20 ～15:20	10名	11,000円 /10回	
55		<b>ジュニアHIPHOP(初中級)</b> 音楽に合わせて楽しく踊りながら、リズム感や記憶力を身に付けられます(経験者向け)。	小学生	15:40 ～16:40	10名	11,000円 /10回	

※感染情報や社会情勢に応じて開催内容を変更することがあります。

※親子コースは親1人に子1人での参加となります。

※都合により開催日程や会場、担当インストラクター等変更になることがあります。

※妊娠中の方は参加できません。参加後に判明した場合でも、参加費の返金はありません。