

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
会場 ★:第一武道場 その他:1Fスタジオ							
No.	曜	コース名	対象	時間	残数	料金税込	日程
41	月	キッズ運動教室 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	0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		ジュニア運動教室 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	1名	11,000円 /10回	
43	火	キッズダンス 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	0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		ジュニアダンス 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	1名	12,100円 /11回	
45	水	キッズ運動教室 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	0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		ジュニア運動教室 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	2名	11,000円 /10回	
47	木	★赤ちゃん親子/産後ケア 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	17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		★よちよち親子フィットリミック 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。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	18組	9,900円 /9回	
49		キッズバレエ 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。	4才から 未就学の幼児	15:40 ～16:40	4名	12,100円 /11回	
50		ジュニアバレエ 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	6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
51	土	★よちよち親子/体操名人 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	15組	8,800円 /8回	1月14・28日 2月4・18・25日 3月4・18・25日
52		★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。	3才から 未就学の幼児	10:50 ～11:50	12組	8,800円 /8回	
53		キッズHIPHOP 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	0名	11,000円 /10回	
54		ジュニアHIPHOP(入門) 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	0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
55		ジュニアHIPHOP(初中級) 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	4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。

※空き状況は最新の状態でない場合がございます。詳細は開催館までお問い合わせください。