

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
49	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	15:45 ~16:45	9名	12,100円 /11回	10月2・16・23・30日 11月6・13・20・27日 12月4・11・18日
50		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	5名	12,100円 /11回	
51	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	15:45 ~16:45	7名	12,100円 /11回	10月10・17・24・31日 11月7・14・21・28日 12月5・12・19日
52		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	
53	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	15:45 ~16:45	0名	11,000円 /10回	10月4・11・18日 11月1・8・15・29日 12月6・13・20日
54		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	
55	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	16組	12,100円 /11回	10月5・12・19・26日 11月2・9・16・30日 12月7・14・21日
56		★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	13:45 ~14:45	18組	12,100円 /11回	
57		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	15:45 ~16:45	4名	11,000円 /10回	
58		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	7名	11,000円 /10回	10月12・19・26日 11月2・9・16・30日 12月7・14・21日
59	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	13,200円 /12回	10月7・14・21・28日 11月4・11・18・25日 12月2・9・16・23日
60		★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	10:45 ~11:45	15組	13,200円 /12回	
61	日	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	3名	12,100円 /11回	10月14・21・28日 11月4・11・18・25日 12月2・9・16・23日
62		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	14:15 ~15:15	5名	12,100円 /11回	
63		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	15:30 ~16:30	5名	12,100円 /11回	
64	日	キッズチア 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。	4才から 未就学の幼児	13:00 ~14:00	0名	13,200円 /12回	10月8・15・22・29日 11月5・12・19・26日 12月3・10・17・24日
65		ジュニアチア 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。	小学生	14:15 ~15:15	4名	13,200円 /12回	

※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。
 ※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。