

No.	教室名	指導員	室内履	対象	内容
1	朝のピラティス	山口	不要	16歳以上	骨盤・背骨・肩甲骨を中心に姿勢矯正を行い、インナーマッスルを強化するエクササイズクラスです。
2	卓球①	野口・海老沢	要	16歳以上	基本技術を習得すると共に体力の維持増進を図ります。初心者～経験者までどなたでもご参加いただけます。
3	骨盤調整エクササイズ①	松岡	不要	16歳以上	骨盤の歪み改善等に効果的なエクササイズを行い、身体の状態を整えていきます。
5	ヨガ①	新倉	不要	16歳以上	呼吸・ポーズ・瞑想からなる、心身の内外に様々な効果が期待できるクラスです。集中力が増すことで落ち着いた心を養います。
6	骨盤ヨガ	新倉	不要	16歳以上	骨盤の歪み改善等に効果的なヨガを行い、身体の姿勢を整えていきます。
7	バレエ	山谷	要	16歳以上	楽しく身体を動かし、柔軟性の向上を図ります。普段の姿勢の改善にもつながります。
8	キッズバレエ	山谷	要	4歳～未就学児	楽しく身体を動かし、柔軟性の向上を図ります。普段の姿勢の改善にもつながります。
9	ジュニアバレエ	山谷	要	小学生	楽しく身体を動かし、柔軟性の向上を図ります。普段の姿勢の改善にもつながります。
10	ヨガ②	吉田	不要	16歳以上	呼吸・ポーズ・瞑想からなる、心身の内外に様々な効果が期待できるクラスです。集中力が増すことで落ち着いた心を養います。
11	朝のヨガ	小川(以)	不要	16歳以上	呼吸・ポーズ・瞑想からなる、心身の内外に様々な効果が期待できるクラスです。集中力が増すことで落ち着いた心を養います。
12	ピラティス①	布田	不要	16歳以上	骨盤・背骨・肩甲骨を中心に姿勢矯正を行い、インナーマッスルを強化するエクササイズクラスです。
13	いきいき健康体操	hiro	要	16歳以上	生涯健康を目的とし、筋力・体力アップや運動習慣をつけていきます。
14	ボディメイキング	hiro	不要	16歳以上	お腹周りや二の腕など気になる部分の引き締めと骨盤周りの調整を実施し、美しいボディラインを目指します。
15	ベリーダンス①	LELA	不要	16歳以上	中近東の音楽に合わせて楽しく踊りながら美しくしなやかな身体を目指します。
16	ストレッチ&リズムステップ	HMS	要	16歳以上	リズムに合わせてステップの組み合わせを楽しみながら全身運動を行います。
17	フラダンス①	小室	不要	16歳以上	フラのハンドモーションと音楽にマッチした振りを楽しむクラスです。
18	キッズ空手	ウェルビー	不要	4歳～未就学児	礼儀作法を始め、健全な精神と身体を鍛え、協調性や仲間を思いやる心を育みます。
19	ジュニア空手	ウェルビー	不要	小学生	礼儀作法を始め、健全な精神と身体を鍛え、協調性や仲間を思いやる心を育みます。
20	初心者トランペット教室	森	不要	小学5年生以上	トランペットの構え方、音の出し方、呼吸法、運指(楽譜を演奏する時の指の使い方)などの基礎から行うクラスです。皆さ出ない方も歓迎です！
21	ZUMBA③	福山	要	16歳以上	ラテン系の音楽とダンスを融合させて踊るダンスクラスです。楽しみながらたくさん汗をかけます。
22	骨盤調整エクササイズ②	工藤	不要	16歳以上	骨盤の歪み改善に効果的なエクササイズを行い、身体の状態を整えていきます。
23	ヨガ③	工藤	不要	16歳以上	呼吸・ポーズ・瞑想からなる、心身の内外に様々な効果が期待できるクラスです。集中力が増すことで落ち着いた心を養います。
24	エアロビクス初級	福山	要	16歳以上	エアロビクスの基本動作を中心とした初中級者向けクラスです。
25	ピラティス②	工藤	不要	16歳以上	骨盤・背骨・肩甲骨を中心に姿勢矯正を行い、インナーマッスルを強化するエクササイズクラスです。
26	アロマテラピー入門	小川(雅)	不要	16歳以上	アロマテラピーの効果を感じながら実習形式でお気に入りの作品をお作りいただきます。
27	わんぱく親子(入園準備クラス)	角田	要	1~3歳	就園前に身に付けたいリズム感・運動全般を遊びを通じて親子で楽しく行います。
28	気功	矢田	不要	16歳以上	体内のエネルギーを高める呼吸と動きにより、リラックスや自然治癒力向上をもたらします。
29	バドミントン	中村	要	16歳以上	基本技術を習得すると共に体力の維持増進を図ります。初心者～経験者までどなたでもご参加いただけます。
30	楽しい健康麻雀③	日吉	不要	16歳以上	プロ(日本プロ麻雀連盟公認講師)が教える「楽しむ」麻雀です。勝ち負けよりも大事な事が麻雀にはあります。新しい麻雀作りに、脳トレや手先の運動に、今注目のカルチャーです。
31	フラダンス②	小室	不要	16歳以上	フラのハンドモーションと音楽にマッチした振りを楽しむクラスです。
32	ヴォーカリズム	松井	要	16歳以上	ボイストレーニングとフィットネストレーニングを組み合わせたプログラムです。
33	キッズ体操(鉄棒&マット)	スタートライン	要	4歳～未就学児	少人数制の為、効果的に上達できます。鉄棒・マットの克服、レベルアップを目指します。
34	ジュニア体操(鉄棒&マット)	スタートライン	要	小学生	少人数制の為、効果的に上達できます。鉄棒・マットの克服、レベルアップを目指します。
35	ZUMBA①	櫻井	要	16歳以上	ラテン系の音楽とダンスを融合させて踊るダンスクラスです。楽しみながらたくさん汗をかけます。
36	太極拳	矢田	不要	16歳以上	ゆったりとした円運動で気血の流れを整えます。肩こり・腰痛等にオススメです。
37	卓球②	野口・海老沢	要	16歳以上	基本技術を習得すると共に体力の維持増進を図ります。初心者～経験者までどなたでもご参加いただけます。
38	ヨガ④	青山	不要	16歳以上	呼吸・ポーズ・瞑想からなる、心身の内外に様々な効果が期待できるクラスです。集中力が増すことで落ち着いた心を養います。
39	ZUMBA②	辻	要	16歳以上	ラテン系の音楽とダンスを融合させて踊るダンスクラスです。楽しみながらたくさん汗をかけます。
40	カラダ燃焼ストレッチ	hiro	不要	16歳以上	日常での疲れた身体と筋肉のコリを取り除きます。脂肪燃焼や姿勢の改善にも効果的です。
41	マーシャルシェイプ	hiro	要	16歳以上	様々な格闘技の動きを音楽に合わせて動き、シェイプアップとストレス発散を目指します。
42	癒しのヨガ	新倉	不要	16歳以上	リラックスできるポーズを多く取り入れたヨガです。
43	キッズHIPHOP	NON	要	3歳～未就学児	HIPHOP独自のリズムを体で感じ、基礎の振り付けから学べます。
44	ジュニアHIPHOP	NON	要	小学生	HIPHOP独自のリズムを体で感じ、基礎の振り付けから学べます。
57	ジュニアダンス②	NON	要	小学生	リズムを身体で感じ、基礎の動きを学んで楽しくダンスを行います。
45	ピラティス③	石川	不要	16歳以上	骨盤・背骨・肩甲骨を中心に姿勢矯正を行い、インナーマッスルを強化するエクササイズクラスです。
46	社交ダンス	松永	要	16歳以上	基本ステップを習得し、踊る楽しさを味わいながら男性・女性ペアとなって踊ります。
47	楽しい健康麻雀①	大和	不要	16歳以上	プロ(日本プロ麻雀連盟公認講師)が教える「楽しむ」麻雀です。勝ち負けよりも大事な事が麻雀にはあります。新しい麻雀作りに、脳トレや手先の運動に、今注目のカルチャーです。
48	ボールエクササイズ	hiro	要	16歳以上	バランスボール等を使用し、骨盤周りを整え、バランス能力と体幹を鍛えます。
49	やさしいマーシャルシェイプ	hiro	要	16歳以上	様々な格闘技の動きを音楽に合わせて動き、シェイプアップとストレス発散を目指します
50	バレトン	石川	不要	16歳以上	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れた全身コンディショニングクラスです。
51	楽しい健康麻雀②	大和	不要	16歳以上	プロ(日本プロ麻雀連盟公認講師)が教える「楽しむ」麻雀です。勝ち負けよりも大事な事が麻雀にはあります。新しい麻雀作りに、脳トレや手先の運動に、今注目のカルチャーです。
52	ストレッチ&リズム体操	HMS	要	16歳以上	リズムに合わせて歩きながら楽しく全身運動を行います。
53	キッズダンス	NON	要	3歳～未就学児	リズムを身体で感じ、基礎の動きを学んで楽しくダンスを行います。
54	ジュニアダンス①	NON	要	小学生	リズムを身体で感じ、基礎の動きを学んで楽しくダンスを行います。
55	ベリーダンス②	LELA	不要	16歳以上	中近東の音楽に合わせて楽しく踊りながら美しくしなやかな身体を目指します。
56	ピラティス(当日参加型)	石川	不要	16歳以上	骨盤・背骨・肩甲骨を中心に姿勢矯正を行い、インナーマッスルを強化するエクササイズクラスです。