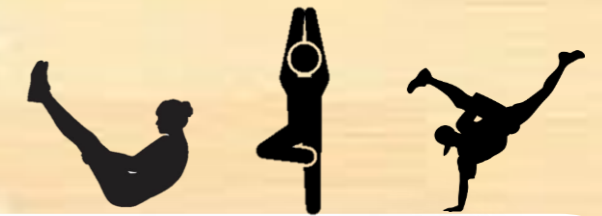


# スタジオ 厚木市ふれあいプラザ 教室プログラム



	Mon. 月	Tue. 火	Wed. 水	Thu. 木	Fri. 金	Sat. 土
9			9:15-10:00 SAKUMA 筋トレ シニアクラス			
10	10:00-10:45 miku ZUNBA	10:00-10:45 SUZUKI ヨガ ひめトレ+	10:15-11:00 SAKUMA コアコンディショニング	10:00-10:45 TAMAI ヴィンヤサヨガ	10:00-10:45 BABA 全身健康ピラティス	
11	11:00-11:45 TANAKA スポヨガ	11:00-11:45 SUZUKI 健康体操	11:30-12:15 BABA 全身健康ピラティス	11:00-11:45 TAMAI ハタヨガ		11:00-11:50 OOTA 親子で楽しく 手遊び&リズムダンス
12	12:00-12:45 TANAKA スタートヨガ	12:00-12:45 SUZUKI 骨盤調整	12:30-13:15 BABA ウェープリングDE全身ほぐし	12:15-13:00 KUBO ボールとピラティス		12:00-12:50 OOTA 幼児のためのリズムダンス
13				13:15-14:00 KUBO はじめてピラティス	13:30-14:15 SUZUKI 骨盤調整	
14			14:15-15:00 SUZUKI 健康体操			
15		15:30-16:15 TANAKA スタートヨガ	15:15-16:15 ABUKAWA 健康運動指導士による 体幹トレーニング			
16		16:30-17:15 TANAKA ストレッチヨガ			定期 16:15-17:00 MIYUU KIDS HIPHOP 入門	
17			定期 17:30-18:30 MIKU K-POP(完コピ)		定期 17:10-18:10 MIYUU KIDS HIPHOP 低学年	
18					定期 18:15-19:15 MIYUU KIDS HIPHOP 高学年	
19			定期 19:30-20:30 MIKU 大人K-POP		定期 19:45-20:45 MIYUU 成人 HIPHOP	
20					定期 …お申し込みが必要な教室です	

# プール教室プログラム

厚木市ふれあいプラザ



	Mon. 月 9:15-10:00	Tue. 火	Wed. 水 14:00-14:40	Tue. 木 15:00-15:45	Fri. 金 16:00-16:45
9	成人				
10					
11	11:30-12:10 アクアビクス				
12					
13					
14			14:00-14:40 アクアビクス		
15		15:00-15:45 親子水泳教室		15:00-15:45 親子水泳教室	
16	16:00-16:45 幼児	16:00-16:45 ジュニア ①	16:00-16:45 幼児	16:00-16:45 ジュニア ①	16:00-16:45 幼児
17	17:00-17:45 ジュニア ①	17:00-17:45 ジュニア ②	17:00-17:45 ジュニア ①	17:00-17:45 ジュニア ②	17:00-17:45 ジュニア ②
18	18:00-18:45 ジュニア ④	18:00-18:45 ジュニア ③	18:00-18:45 ジュニア ②	18:00-18:45 ジュニア ③	18:00-18:45 ジュニア ④
19	19:00-20:00 ジュニア ⑤		19:00-19:45 ジュニア ④	19:00-19:45 高学年のための初心者水泳教室	19:00-20:00 ジュニア ⑤
20				20:00-20:45 成人	

※ アクアビクス以外の教室はすべてお申し込みが必要な定期教室です

# 2023.12~2024.3

# ★プール教室★

プール定期教室にお申込みいただき、当選された方へ今回に限り  
あゆコロちゃんスイミングキャップ プレゼント!!

## 【定期教室】・・・お申し込みが必要な教室です

No	教室名	対象	教室目標	条件	定員	曜日	時間	利用料金	開催日	回数
1	成人	16歳以上	水慣れからクロール25mを目標としたクラスです	なし	30	月	9:15~10:00	12,000円	12/11~3/18 (1/1, 1/8, 2/12を除く)	12
2	幼児	5・6歳	楽しく遊びながら、水慣れをしていく教室です。 泳ぎに必要なポビング（鼻からの息はき）なども練習していきます	なし	40	月	16:00~16:45	12,000円	12/11~3/18 (1/1, 1/8, 2/12を除く)	12
3	ジュニア①	年長~小3	ポビングをしながら深場移動を3m以上できる方へ、クロールの手回しの練習をしていきます	なし	40	月	17:00~17:45	12,000円	12/11~3/18 (1/1, 1/8, 2/12を除く)	12
4	ジュニア④	年長~小6	クロール・背泳ぎの復習練習を行いながら、平泳ぎ・バタフライを目標としたクラスです。	背泳ぎ25m	40	月	18:00~18:45	12,000円	12/11~3/18 (1/1, 1/8, 2/12を除く)	12
5	ジュニア⑤	年長~小6	クロール・背泳ぎ・平泳ぎの復習練習を行いながら、バタフライ・個人メドレーを目標としたクラスです	平泳ぎ25m	20	月	19:00~20:00	12,000円	12/11~3/18 (1/1, 1/8, 2/12を除く)	12
6	親子水泳教室	3・4歳	親子で初めての水泳教室 泳ぎにつながる練習を取り入れた親子教室です	なし	20	火	15:00~15:45	14,000円	12/12~3/19 (1/2を除く)	14
7	ジュニア①	年長~小3	ポビングをしながら深場移動を3m以上できる方へ、クロールの手回しの練習をしていきます	なし	40	火	16:00~16:45	14,000円	12/12~3/19 (1/2を除く)	14
8	ジュニア②	年長~小6	クロールの習得、背泳ぎを目標としたクラスです	ポビング	40	火	17:00~17:45	14,000円	12/12~3/19 (1/2を除く)	14
9	ジュニア③	年長~小6	クロールの復習練習を行いながら、背泳ぎ・平泳ぎを目標としたクラスです。	クロール25m	40	火	18:00~18:45	14,000円	12/12~3/19 (1/2を除く)	14
10	幼児	5・6歳	楽しく遊びながら、水慣れをしていく教室です。 泳ぎに必要なポビング（鼻からの息はき）なども練習していきます	なし	40	水	16:00~16:45	13,000円	12/13~3/13 (1/3を除く)	13
11	ジュニア①	年長~小3	ポビングをしながら深場移動を3m以上できる方へ、クロールの手回しの練習をしていきます	なし	40	水	17:00~17:45	13,000円	12/13~3/13 (1/3を除く)	13

12	ジュニア②	年長～小6	クロールの習得、背泳ぎを目標としたクラスです	ポビング	40	水	18:00～18:45	13,000円	12/13～3/13 (1/3を除く)	13
13	ジュニア④	年長～小6	クロール・背泳ぎの復習練習を行いながら、平泳ぎ・バタフライを目標としたクラスです。	背泳ぎ25m	40	水	19:00～19:45	13,000円	12/13～3/13 (1/3を除く)	13
14	親子水泳教室	3・4歳	親子で初めての水泳教室 泳ぎにつながる練習を取り入れた親子教室です	なし	20	木	15:00～15:45	10,000円	12/14～3/14 (12/21,1/4,1/18,2/15を除く)	10
15	ジュニア①	年長～小3	ポビングをしながら深場移動を3m以上できる方へ、クロールの手回しの練習をしていきます	なし	40	木	16:00～16:45	10,000円	12/14～3/14 (12/21,1/4,1/18,2/15を除く)	10
16	ジュニア②	年長～小6	クロールの習得、背泳ぎを目標としたクラスです	ポビング	40	木	17:00～17:45	10,000円	12/14～3/14 (12/21,1/4,1/18,2/15を除く)	10
17	ジュニア③	年長～小6	クロールの復習練習を行いながら、背泳ぎ・平泳ぎを目標としたクラスです。	クロール25m	40	木	18:00～18:45	10,000円	12/14～3/14 (12/21,1/4,1/18,2/15を除く)	10
18	高学年のための 初心者水泳教室	小4～中3	4年生から中学3年生まで、泳ぎを習ったことのない方の水泳教室です かっこいいクロールを目指します	なし	20	木	19:00～19:45	10,000円	12/14～3/14 (12/21,1/4,1/18,2/15を除く)	10
19	成人	16歳以上	水慣れからクロール25mを目標としたクラスです	なし	20	木	20:00～20:45	10,000円	12/14～3/14 (12/21,1/4,1/18,2/15を除く)	10
20	幼児	5・6歳	楽しく遊びながら、水慣れをしていく教室です。 泳ぎに必要なポビング(鼻からの息はき)なども練習していきます	なし	40	金	16:00～16:45	12,000円	12/15～3/22 (12/29,1/5,2/23を除く)	12
21	ジュニア②	年長～小6	クロールの習得、背泳ぎを目標としたクラスです	ポビング	40	金	17:00～17:45	12,000円	12/15～3/22 (12/29,1/5,2/23を除く)	12
22	ジュニア④	年長～小6	クロール・背泳ぎの復習練習を行いながら、平泳ぎ・バタフライを目標としたクラスです。	背泳ぎ25m	40	金	18:00～18:45	12,000円	12/15～3/22 (12/29,1/5,2/23を除く)	12
23	ジュニア⑤	年長～小6	クロール・背泳ぎ・平泳ぎの復習練習を行いながら、バタフライ・個人メドレーを目標としたクラスです	平泳ぎ25m	20	金	19:00～20:00	12,000円	12/15～3/22 (12/29,1/5,2/23を除く)	12

## 【当日教室】・・・予約・申し込み等なくご参加いただける教室です

No	事業名	対象	教室内容	インストラクター	定員	曜日	時間	利用料金	開催日	回数
24	アクアビクス	16歳以上	軽快な音楽に合わせて動く教室です。様々なバリエーションの動きで有酸素運動を行います。	鈴木	40	月	11:30～12:10	1000円/1回	12/4～3/25 (1/1を除く)	16
25	アクアビクス	16歳以上		長嶋	40	水	14:00～14:40	1000円/1回	12/6～3/27 (1/3を除く)	16

# 2023.12~2024.3

# ★フロア教室★

体験会開催!!

## 【定期教室】・・・お申し込みが必要な教室です

No	曜日	教室名	対象	イントラ	教室内容	定員	時間	利用料金	開催日	回数
51	水	K-POP (完コピ)	小学生 (1~6年生)	MIKU	いま流行りの可愛い、カッコいいK-POPで踊ります! ダンス経験なくても、先生や仲間と楽しくレッスン受けている間に、 いつの間にか踊れるようになりアイドルになったような気分を味わえます!	20	17:30~18:30	14,000円	12/13~3/20	14
									12/6 体験会開催 (先着順・無料)	
									(1/3除く)	
52	水	大人 K-POP	中学生~	MIKU	大人の方のためのK-POPレッスンです 韓国、K-POP、アイドル大好きな方大集合! ダンス未経験、年齢、性別問わずどなたでも受け入れております! 踊る事を楽しめるレッスンです!	20	19:30~20:30	14,000円	12/13~3/20	14
									12/6 体験会開催 (先着順・無料)	
									(1/3除く)	
53	金	KIDS HIP HOP 入門	3歳~小1	みゆう	幼児が楽しくレッスン受けられ、個性を発揮できる特別なプログラム内容となっております リズム感、柔軟性、協調性など生まれ お子様の成長にプラスな要素が詰まっている楽しいレッスンです。	20	16:15~17:00	14,000円	12/15~3/22	14
									12/8 体験会開催 (先着順・無料)	
									(12/29除く)	
54	金	KIDS HIP HOP 低学年	小学生 (1~3年生)	みゆう	今流行りの音楽で楽しく踊ります 小学生低学年に必要なリズム感、柔軟性、ダンスの振付習得などを目的にレッスンを行い 同時にダンスの楽しさ音感などを学べるレッスンです チームメイトとレッスン受ける事で、協調性も育てていきます。	20	17:10~18:10	14,000円	12/15~3/22	14
									12/8 体験会開催 (先着順・無料)	
									(12/29除く)	
55	金	KIDS HIP HOP 高学年	小学生 (4~6年生)	みゆう	小学生高学年に必要なリズム感、柔軟性、ダンススキルの向上を目指してレッスン行っていきます 表現力、魅せ方なども学び、身体能力、筋力の向上も期待できます チームメイトと振付を覚え作品作りをしていきます。	20	18:15~19:15	14,000円	12/15~3/22	14
									12/8 体験会開催 (先着順・無料)	
									(12/29除く)	
56	金	成人 HIP HOP	中学生~大人	みゆう	中学生から大人まで、ダンス経験有なし関係なくレッスンご受講いただけます 今流行りの音楽で楽しく踊ります 少し踊ってみたい、やりたかったけれど今までチャンスが無かった、そんな方は是非来てください 音源を楽しみ踊る事の楽しさを知る事ができます。	20	19:45~20:45	14,000円	12/15~3/22	14
									12/8 体験会開催 (先着順・無料)	
									(12/29除く)	

## 【当日教室】・・・予約・申し込み等なくご参加いただける教室です

No	曜日	教室名	対象	イントラ	教室内容	定員	時間	利用料金 /1回	開催日	回数
57	月	ZUNBA	16歳以上	miku	世界中の音楽で楽しく踊りましょう	50	10:00~10:45	800円	12/4~3/25	16
									(1/1除く)	
58	月	スポヨガ	16歳以上	田中	シェイプアップや足腰の強化に効果的なポーズやエクササイズを行います。 体脂肪燃焼効果や達成感のある教室。	50	11:00~11:45	800円	12/4~3/25	16
									(1/1除く)	
59	月	スタートヨガ	16歳以上	田中	ヨガの初心者教室です。初めての方でも気軽にご参加できる 簡単プログラムです。肩こり、腰痛の方にもオススメです。	50	12:00~12:45	800円	12/4~3/25	16
									(1/1除く)	

60	火	ヨガ ひめトレ+	16歳以上	鈴木	鍛えづらい骨盤底筋のアプローチするツールでヨガレッスンとともに行うことで、 美姿勢&美ボディへ繋がります。	50	10:00~10:45	800円	12/5~3/26 (1/2除く)	16
61	火	健康体操	16歳以上	鈴木	リズムにのせて楽しく脂肪燃焼！ストレス発散して心地よく筋力アップを目指します。 日常生活の動きを豊かにして行きましょう。	50	11:00~11:45	800円	12/5~3/26 (1/2除く)	16
62	火	骨盤調整	16歳以上	鈴木	骨格がゆがむと身体にさまざまな不調が起こります。 ストレッチポールを使って骨格を正しい骨盤を調整して身体の内側外側に効かせるお手軽エクササイズ！	50	12:00~12:45	800円	12/5~3/26 (1/2除く)	16
63	火	スタートヨガ	16歳以上	田中	優しいポーズから行います。また、辛いポーズが苦手な方に。 心身ともにリラックスしたい時のゆったりヨガです。ヨガ初心者コースです。	50	15:30~16:15	800円	12/5~3/26 (1/2除く)	16
64	火	ストレッチヨガ	16歳以上	田中	身体を芯からほぐしていきます。深い呼吸とポーズを隅々まで伸ばし、 深いリラックスと心地よさを得られるヨガです。	50	16:30~17:15	800円	12/5~3/26 (1/2除く)	16
65	水	筋トレ シニアクラス	60~70歳代	佐久間	年齢による体力や筋力の衰えは全ての人に起こる生理現象です。 1年でも長く活動的で快適な生活を送るためにご自身でできること、それが「筋トレ」です。 快適な体と日常を手に入れましょう！	50	9:15~10:00	800円	12/6~3/27 (1/3除く)	16
66	水	コアコンディショニング	30~60歳代	佐久間	肩こりや腰痛は仕方がないとあきらめていませんか？ 意外とご自身では気づきにくい肩甲骨の動きや骨盤の偏り、筋力の低下が原因となっていることが多くみられます。 本来の動きを取り戻し快適な日常を手に入れましょう！	50	10:15~11:00	800円	12/6~3/27 (1/3除く)	16
67	水	全身健康ピラティス	16歳以上	馬場	ストレッチで身体をほぐし、呼吸を深めインナーマッスルを鍛えることで、 姿勢、柔軟性、筋力、そしてバランス力を改善・強化しましょう。	50	11:30~12:15	800円	12/6~3/27 (1/3除く)	16
68	水	ウェーブリングDE全身ほぐし	16歳以上	馬場	ウェーブストレッチリングを使い、筋膜リリース 凝り固まっているところをほぐし、セルフマッサージしていきます。	50	12:30~13:15	800円	12/6~3/27 (1/3除く)	16
69	水	健康体操	16歳以上	鈴木	リズムにのせて楽しく脂肪燃焼！ストレス発散して心地よく筋力アップを目指します。 日常生活の動きを豊かにして行きましょう。	50	14:15~15:00	800円	12/6~3/27 (1/3除く)	16
70	第4水	健康運動士による体幹トレーニング	16歳以上	虻川	身体の内側から健康増進！ストレッチ~転倒予防~筋力トレーニングをバランスよく行います。 楽しく頑張りましょう！	20	15:15~16:15	1,200円	12/27, 1/24, 2/28, 3/27	4
71	木	ヴィンヤサヨガ	16歳以上	玉井	呼吸と連動してポーズをとり流れるような動きがヴィンヤサヨガです。 ダイナミックな動きが多いのでインナーマッスルを鍛え疲れにくい強い身体を目指します。	50	10:00~10:45	800円	12/7~3/28 (12/21, 1/18, 2/15, 3/21除く)	13
72	木	ハタヨガ	16歳以上	玉井	ハは陽、タは穏という意味を持ち動的な動きをバランス良く取り入れて行きます。 ヨガの基本となりどなたでも取り組みやすいプログラムです。	50	11:00~11:45	800円	12/7~3/28 (12/21, 1/18, 2/15, 3/21除く)	13
73	木	ボールとピラティス	16歳以上	久保	【子育て支援プログラム】ボールを使ってのストレッチやエクササイズをしていきます。 小さなお子様づれが可能な教室です。	50	12:15~13:00	800円	12/7~3/28 (12/21, 1/18, 2/15, 3/21除く)	13
74	木	はじめてピラティス	16歳以上	久保	姿勢を整えることからゆっくりと始めます。 姿勢を整えてから身体を使う事で、身体の不調を改善しましょう。	50	13:15~14:00	800円	12/7~3/28 (12/21, 1/18, 2/15, 3/21除く)	13
75	金	全身健康ピラティス	16歳以上	馬場	ストレッチで身体をほぐし、呼吸を深めインナーマッスルを鍛えることで、 姿勢、柔軟性、筋力、そしてバランス力を改善・強化しましょう。	50	10:00~10:45	800円	12/8~3/29 (12/29除く)	16
76	金	骨盤調整	16歳以上	鈴木	骨格がゆがむと身体にさまざまな不調が起こります。 ストレッチポールを使って骨格を正しい骨盤を調整して身体の内側外側に効かせるお手軽エクササイズ！	50	13:30~14:15	800円	12/8~3/29 (12/29除く)	16
77	第2・4土	親子で楽しく手遊び&リズムダンス	0~3歳	太田	ママパパ赤ちゃん一緒に楽しく手遊び、ストレッチ、リズム取りをし、リズム感、身体能力を高めます ママパパは簡単なダンスでリフレッシュ！みんな笑顔になれるレッスンです	20	11:00~11:50	1,000円	12/9・23, 1/13・27 2/10・24, 3/9・23	8
78	第2・4土	幼児のためのリズムダンス	3~未就学児	太田	早い時期から習得すると良いとされているリズム感、ストレッチ、バランス感覚を鍛え 脳、身体、視覚、聴覚などを刺激し表現力、個性の開花につながるレッスンです。	20	12:00~12:50	1,000円	12/9・23, 1/13・27 2/10・24, 3/9・23	8

## 定期教室

### 参加申込方法

※往復ハガキにてお申込みください

- ・ 申込締切・・・11月26日必着
- ・ 当落発表・・・11月27日より順次発送

- 応募者多数の場合は抽選となります。（厚木市在住の方より抽選を行います）
- 参加者は初回までに一括でお支払ください。また教室開始後の返金はいたしませんので予めご了承ください。
- 各教室開始3日前までに返信ハガキが届かない場合はご連絡ください。
- お申込人数が募集定員より大幅に少ない場合は、やむを得ず中止になる場合がございます。
- 健康状態に不安のある方は、予め医師の許可を得てからお申し込みください。
- 教室参加にあたりご記入いただいた情報は、教室運営のみに使用し、その他の目的には使用しません。
- 体調不良等でお休みされた場合は、振替えが可能です。担当指導員にご相談ください。

<input type="text"/>	往復ハガキ
<input type="text" value="2"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> - <input type="text" value="0"/> <input type="text" value="0"/> <input type="text" value="5"/> <input type="text" value="6"/>	
<input type="text" value="往 信"/>	
厚木市ふれあいプラザ 教室係	シンコースポーツ神奈川支店
	横浜市神奈川区金港町6-3 横浜金港町ビル7階
	※この面は 記入しないでください

<input type="text"/>	往復ハガキ
<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> - <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	
<input type="text" value="返 信"/>	
<b>参加者本人の 郵便番号・住所 氏名を 記入してください</b>	①郵便番号・住所 ②氏名（フリガナ） ③電話番号 ④年齢（お子様は学年） ⑤性別 ⑥希望教室No・教室名