



親子スタジオ&プール お子様との大切なひと時を！

親子スッキリヨガ 「モグハグスードン」ママができる脳活遊び 0-3才	月	10:00 - 11:15	ママがヨガでコリをほぐした後に「親子触れ合い脳活育ヨガ」。発育発達に不安があるお子様にもお勧めです。頭骨の歪み等の改善法、乳幼児向けの英語遊びも導入。お子様の脳力をぐんぐん伸ばすコツが満載です。
チビママ体操 0-3才	木	10:00 - 11:15	ヨガ・エアロビクス・リズムダンス・簡単なゲームや遊びをいれながら、親子で楽しく体を自然に動かしていきます。ママのシャイプアップと、お子さんの体力作りをしつつ日頃のストレスを発散していきましょう。
親子スイミング 1才半～4才	A 月	11:25 - 12:25	プールの中で親子で触れ合いながら絆を深め、お子様は安心して水に慣れ親しむ事、お母様にはシャイプアップや子育て情報交換の場として、お友達の輪を広げられます。気分がリフレッシュできる人気の講座です。
	B 水	11:25 - 12:25	

子供スタジオ

元気いっぱい！楽しく体を動かそう！

基礎体操 キッズ 4才-年長	A 木	16:30 - 17:30	元気に体を動かすこと、できる自信をつけること、できなくて悔しい思いをすること、いろんな友達とかかわること…これら「生きる力」を幼児期に体験できるように指導します。マット・跳び箱・鉄棒などいろんな運動の基礎を身につけます。指定用具はありません。
	B 月	16:00 - 17:00	
基礎体操 ジュニア 小1-6	A 土	14:30 - 15:30	マット運動・跳び箱・鉄棒・縄跳び・ボール運動など学校体育の内容を楽しく練習します。レベルに応じてロンダート・ハンドスプリング・バク転などもチャレンジします。リズムよく展開するプログラムは運動が苦手な子から運動が大好きな子まで楽しめます。体を動かすことが大好きな元気な子に導きます。Aクラス（中級以上）入会には一定のレベルが必要です。指定用具はありません。
	B 土	15:45 - 16:45	
	D 水	16:30 - 17:30	
	E 水	17:45 - 18:45	
ジュニア ジム&スイム 小1-6	A 月	17:10 - 18:50	体操（40分）と水泳（50分）を連続して行います。体操は「基礎体操ジュニア」をコンパクトにした内容です。水泳は遠泳と4種目の基礎を練習します。レッスンの展開が速いので運動技術と同時に体力もつきます。遠足や食事会などのアクティビティもあります。入会対象は壁倒立20秒以上・跳び箱6段以上・クロール25m以上など。指定用具はありません。
	B 火	17:10 - 18:50	
	F 土	17:10 - 18:50	
チアダンス キッズ 4才-小3	月	16:00 - 17:00	女の子に大人気のチアダンス。みんな週1回のレッスンを心待ちにしています。踊る楽しさやチームワークの大切さなどを感じて貰えるように指導します。レッスンは音楽に合わせてストレッチなどのウォーミングアップ→ダンスの基礎動作や側転などを反復練習→メインのダンスパートで振付を少しずつ覚えていき1曲を仕上げしていきます。年に1度の劇場発表会と各種イベントにも積極的に参加します。チームの名前はN☆Jewel（エヌ☆ジュエル）。指定用具（ユニフォーム等 計9,000円）
チアダンス ジュニア 小1-6	1 月	17:00 - 18:00	
	2 月	18:15 - 19:15	
ストリートダンス 小1-中3	土	11:45 - 12:35	ダンス初心者でも楽しく踊ることができます。チームの名前はFUNKY☆STEP CREW（ファンキー☆ステップクルー）。年に1度の劇場発表会と各種イベントにも参加します。指定用具はありません。
バレエ エンジェル 4才-年長	A 木	15:30 - 16:15	音楽に合わせて全身を使って表現することによって健やかでしなやかな体づくり、芸術性を備えた個性と、感受性・集中力・協調性といった人間性を養います。女の子はもちろん男の子も受講して頂けます。エンジェルクラスはバレエの基礎をやさしく指導します。ジュニアクラスは基礎を中心にレベルアップした内容を練習します。またトゥシューズを使用するドゥミポワントクラスではコンクール出場も目指せます。指定用具（レオタード・タイツ・シューズ 計11,000円程度。品質の良い一流メーカーの用具をお値打ちに提供しております） 年に1度、劇場発表会で日頃の練習の成果を披露します。
	C 火	16:00 - 16:45	
バレエ ジュニア 小1-6	B 金	17:00 - 18:00	
	D 水	17:45 - 18:45	
	E 木	16:45 - 18:00	
EnglishGymnastics Kids 年少-年長	土	14:00 - 15:00	英語で遊びや運動をします。ゲーム・マット運動・歌・カプラブロックなどを通して自然に英単語や英会話を身に付けます。本・カード・パソコンなどいろいろな教材も使います。座学で英語を勉強する前に、元気いっぱい体を使いながら自然と英語に親しんでみませんか？ カッセン先生は日本語・英語・仏語が堪能。レッスンは英語で行いますが難しいところは日本語でお話ししてくれるのでだれでも安心して参加できます。指定用具はありません。
EnglishGymnastics Junior 小1-6	土	15:00 - 16:00	

裏面もご覧ください。