

① 大人バレエ

バレエ講師
和田 悠可開始日
10/6

月 20:00~21:15 9,000円(全6回)

対象 女性

バレエの基本動作を学びながら柔軟性、筋力を高めていきます。踊る楽しさを感じ、美しい姿勢と健康的な身体を目指しましょう！初心者、学生さんからシニアの方まで大歓迎です。

② テアトリック育脳芸術ベークラス



伊禮 千佳

開始日
10/6

月 10:00~11:00 9,000円(全6回)

対象 2ヶ月~よちよち歩き

持参 そのままのあなた。親子さん、飲み物

★命のお話 ★呼吸法 ★ふれあいリズム遊び
★物語話聞かせ ★物語に入って表現

③ 歩き方リセット術

FITNESS&BODYCARE
Ryu-ki 代表
森 美智代開始日
10/7

火 11:00~12:00 15,000円(全10回)

持参 動きやすい服装・汗拭きタオル

『10年後も動ける身体ほしくないですか？』ストレッチ&エクササイズで体の歪みを整え、姿勢や歩き方が変わり、年齢を重ねても衰えない、思わず歩きたくなるような健康的な身体を手に入れませんか？運動が苦手な方でも大歓迎！

④ 歩き方リセット術

FITNESS&BODYCARE
Ryu-ki 代表
森 美智代開始日
10/7

火 12:15~13:15 15,000円(全10回)

持参 動きやすい服装・汗拭きタオル

『10年後も動ける身体ほしくないですか？』ストレッチ&エクササイズで体の歪みを整え、姿勢や歩き方が変わり、年齢を重ねても衰えない、思わず歩きたくなるような健康的な身体を手に入れませんか？運動が苦手な方でも大歓迎！

⑤ マットピラティス

FTP マットピラティス
インストラクター
永瀬 悦子開始日
10/7

火 10:00~11:00 15,000円(全10回)

対象 女性

『骨盤・背骨・肩甲骨』とまわりの筋肉を正しく使うことで歪みを整え、『コア』を鍛えます。正しい姿勢と呼吸でキレイなカラダを作りましょう！

⑥ リラックスヨガ

ヨガ講師
SUGURU開始日
10/7

火 19:00~20:00 15,000円(全10回)

持参 お水

リラックスを目的としたヨガ。体を動かし呼吸を深めることでストレスも解消して心と体をリフレッシュしていきます。

⑦ 混元太極拳(初心者クラス)

太極拳講師
山之内 サダ子開始日
10/7

火 18:45~19:45 15,000円(全10回)

初めての方必見！基礎からゆっくり学べます。混元太極拳の特徴である太極棒を使い、気血の流れを良くし、血行促進へと促し免疫力を高めます。経験者の方でもOK！

⑧ フラダンス

マナフラトレーナー
金城 すえ美開始日
10/7

火 20:00~21:00 15,000円(全10回)

持参 スカート

初めてでも安心！心が躍るフラダンス体験！ハワイの風を感じながら、ゆったりと踊るフラダンスと一緒に始めてみませんか？初心者でも安心！優しく丁寧に基礎から学べます。

⑨ 子供バレエ

野島バレエスタジオ
野島 友和開始日
10/1

水 16:00~16:45 15,000円(全10回)

対象 幼児(4~6才)

忍耐力や集中力、また体幹も鍛えられるのできれいな姿勢も身につけられます。元気いっぱいバレエを楽しみましょう！

⑩ 子供バレエ

野島バレエスタジオ
野島 友和開始日
10/1

水 17:00~18:00 15,000円(全10回)

対象 小学校低学年

忍耐力や集中力、また体幹も鍛えられるのできれいな姿勢も身につけられます。元気いっぱいバレエを楽しみましょう！

⑪ ディスコワールド

JWI DISCO WORLD
東 夏子開始日
10/1

水 19:00~20:00 15,000円(全10回)

持参 シューズ

ディスコサウンドと定番ステップをフィットネスにアレンジしたダンスエクササイズです。サウンドにのせながら自然に身体を動かし楽しみましょう！

⑫ ディスコワールド&ピロキシング

JWI DISCO WORLD
東 夏子開始日
10/1

水 20:15~21:15 15,000円(全10回)

持参 シューズ

前半は曲に合わせて身体を動かすディスコワールド、後半はピラティスとボクシングの要素を取り入れたピロキシング。ストレッチボールを使った姿勢調整まで行うエクササイズ満載の内容です。

⑬ 小学生 HIPHOP(初級入門)



KENNY'

体験会
9/24 開始日
10/1

水 18:00~19:00 15,000円(全10回)

対象 小学生 持参 室内シューズ・飲み物

初めてのHIPHOPダンスはリズムアップから学び、基礎STEP&フリースタイルまで明るく楽しくレッスンしていきます。元気一杯の子供達の個性を取り入れた振付やチームワークも見所です。

⑭ 大人 HIPHOP(初級入門)



KENNY'

体験会
9/24 開始日
10/1

水 19:10~20:10 15,000円(全10回)

対象 年齢制限なし 持参 室内シューズ

頑張りずに楽しむをモットーにピラティス&ヨガ(呼吸法)を取り入れた基礎運動で全身ストレッチ。体幹を鍛え代謝も体力もアップ！毎回新しいSTEPを数種類学び振付に加え繰返しレッスンするので難しい動きもすぐに上達！レベルアップ！

⑮ 混元太極拳(経験者クラス)

太極拳講師
山之内 サダ子開始日
10/2

木 10:00~11:30 15,000円(全10回)

太極棒・気功・太極拳で気血の流れをスムーズにし、免疫力をアップします。(初心者可)

⑯ 混元太極拳(初心者クラス)

太極拳講師
山之内 サダ子開始日
10/2

木 11:45~12:45 15,000円(全10回)

初めての方必見！！基本からゆっくり学べます。混元太極拳の特徴である太極棒を使い、気血の流れを良くし血行促進へと促し免疫力を高めます。経験者の方もOK！

⑰ キックボクササイズ

フィットネス
インストラクター
本村 あゆみ開始日
10/2

木 19:00~20:00 15,000円(全10回)

持参 シューズ・お水・タオル

キックボクシングの基本動作を習得しながら、パンチでウエストを、キックでヒップを引き締めます。カロリー燃焼効果抜群のエクササイズです。

⑱ アクティブヨガ

フィットネス
インストラクター
本村 あゆみ開始日
10/2

木 20:15~21:15 15,000円(全10回)

持参 お水・タオル

関節をしなやかにストレッチする事で姿勢を支える筋力を安定させ『立つ』『座る』『歩く』の日常動作をスムーズにし、身体の調子を整えていくヨガレッスンです。

⑲ 姿勢改善ストレッチ&ひめトレ

FTP マットピラティス
インストラクター
池宮城 弘美開始日
10/2

木 12:00~13:00 15,000円(全10回)

対象 女性

ストレッチボールで身体の緊張を取り、姿勢を整え骨盤・股関節のケア・インナーマッスルの強化！！

⑳ リセットピラティス

FTP マットピラティス
インストラクター
池宮城 弘美開始日
10/2

木 13:15~14:15 15,000円(全10回)

対象 女性

筋膜リリースとストレッチで硬くなった筋肉・動き辛い関節をリセット！ピラティスで内側から引き締めましょう！

㉑ キッズダンス HIPHOP(中級)



KENNY'

開始日
10/2

木 18:00~19:00 15,000円(全10回)

対象 小学生~ 持参 室内シューズ

初めてのHIPHOPダンスはリズムアップから学び、基礎STEP&フリースタイルまで楽しくレッスンしていきます。元気一杯の子供たちの個性を取り入れた振付やチームワークも見所です。

㉒ 大人 HIPHOP(中級)



KENNY'

開始日
10/2

木 19:15~20:15 15,000円(全10回)

対象 年齢制限なし 持参 室内シューズ

頑張りずに楽しむをモットーにピラティス&ヨガ(呼吸法)を取り入れた基礎運動で全身ストレッチ。体幹を鍛え代謝も体力もアップ！毎回新しいSTEPを数種類学び振付に加え繰返しレッスンするので難しい動きもすぐに上達！レベルアップ！

㉓ フラメンコ(入門クラス)

フラメンコ講師
下里 友紀乃開始日
10/3

金 18:50~19:50 15,000円(全10回)

対象 女性 持参 室内シューズ・フレアスカート

フラメンコ全く初めての方大歓迎です！基礎からゆっくり楽しくレッスンしていきます☆自然としなやかさも身につきます☆

㉔ マットピラティス

FTP マットピラティス
インストラクター
永瀬 悦子開始日
10/3

金 10:00~11:00 15,000円(全10回)

対象 女性

『骨盤・背骨・肩甲骨』とまわりの筋肉を正しく使うことで歪みを整え、『コア』を鍛えます。正しい姿勢と呼吸でキレイなカラダを作りましょう！

㉕ 身体ほぐし代謝アップヨガ

ヨガインストラクター
SHIORI開始日
10/3

金 19:30~20:45 15,000円(全10回)

最初に体を少しずつほぐしてからヨガのポーズに入ります。ヨガで自律神経を整え、さらに筋力アップ・代謝アップを目指していきます。最後はクールダウンでしっかりストレッチ！帰ってぐっすり眠れるようにしていきます。初心者・上級者、どんな方でもご参加できます。

㉖ 赤ちゃんと一緒にリフレッシュママヨガ

ヨガインストラクター
SHIORI体験会
9/24 開始日
10/1

水 9:30~10:45 15,000円(全10回)

対象 産後2ヶ月以上のママと赤ちゃん

持参 バスタオルorおくるみ・フェイスタオル

お子さんを寝かなくても大丈夫！赤ちゃんを隣に寝かせて行うヨガです。産後の身体を引締め、少しずつ筋力アップしましょう。ママ一人での受講も可能です。

㉗ ZUMBA®

フィットネス
インストラクター
本村 あゆみ開始日
10/4

土 19:00~20:00 15,000円(全10回)

持参 シューズ・お水・タオル

ラテンを始め世界中の音楽に合わせて全身運動を行うダンスエクササイズです。音楽を楽しんでいるうちに、脂肪燃焼してシェイプアップしちゃいます。初めての方もマイペースで運動できるのでお気軽にご参加ください。

㉘ 初級楊式太極拳

太極拳講師
辻田 登美子開始日
10/5

日 9:00~10:00 15,000円(全10回)

対象 初心者70才まで、経験者74才まで

足腰を鍛えて、転倒防止と一緒に楽しく始めましょう！