

# 令和7年度 第4期 スポーツ定期教室のご案内

	教室名	曜日	時間	対象	定員	第4期日程 (内)お休み	回数	料金(保険料・税込み)	場所	内容
親子向け教室	親子で楽しく運動遊び	火	10:40~11:40	1・2歳児 と保護者	30組	1/13~3/17 (2/24)	9	9,270円 2人参加 13,410円	小体育室	よちよち歩きからのお子様に合わせて親子で遊びながら運動します。ボールやフープ、色々なアイテムを使います。他トランボリンなど。
	親子体操	水	9:30~10:30	2・3歳児 と保護者	30組	12/17~3/18 (12/31・1/7・2/11)	11	11,330円 2人参加 16,390円	小体育室	マットや跳び箱、平均台などの器具を用いて好奇心や柔軟性、バランス感覚や反応能力を遊びの中で楽ししく育んで行きます。
	親子リトミック	木	10:15~11:15 11:00~11:50	1歳~3歳の お子様と その保護者	各10組	1/8~3/19	11	各11,330円 2人参加 16,390円	ストレッチルーム	楽器、ボール、フープなどいろいろな物を使って『音』とお友達になっていきます。物を使う力集中力がアップ!「やりたい」「負けない」意欲が増します。
子供向け教室	NEW! ピックルボール	月	15:50~16:50	小学生~大人	25名	1/19~3/30 (1/26・2/23・3/23)	8	小学生 8,880円 (教材費込)	小体育室	パラミントコートと同じ大きさのコートの中で、プラスチック製のボールを打ち合うスポーツです。大きい音球(ボールやラケットは卓球に類似)・小さいテニス(フォームやショットなどはテニスに類似)というイメージです。
	みんなで楽しく ジニアテニス		17:00~18:10	小学3~6年	20名	1/19~3/30 (1/26・2/23・3/23)	8	8,880円 (教材費込)	小体育室	テニスの基本的な技術の習得と共にテニスを好きになり、楽しむことを目標にします。コーディネーションやリズム感を取り入れたトレーニングを行います。
	NEW! キッズコーディ ネーション	火	15:30~16:20	年少(就園前) 年中・年長	15名	1/6~3/17 (2/24)	10	10,100円	大体育室A面	投げる・飛ぶ・走る・遊びの要素を入れながら子供の可能性を引き出す教室です。楽しいからやりたくなる! 楽しいから挑戦できる! 楽しいから続ける! 楽しいから自信になる!
	NEW! Enjoy★HIPHOP DANCE	火	16:00~16:50	小学生	20名	1/6~3/17 (1/13・2/24)	9	9,090円	第1武道室	基礎トレーニング、リズムステップ練習、振り付けを毎回のレッスンで行い、子どもたちの「できた」の気持ちを育めるよう、一人一人に寄り添いながら進めていきます。
	こども空手		17:00~17:50	年中~小学生	32名	1/6~3/17 (2/24)	10	10,100円	第1武道室	武術を通じてキッズ・ジュニアの育成・教養に尽力し、豊かな人格の形成と武文両道を目指します。体力・力・気力及び心技体の向上を目的とします。
	新体操	水	15:30~16:30	年長~ 小学生	18名	12/24~3/18 (12/31・2/11)	11	11,110円 (別途手員代)	小体育室	柔軟性・綿毛性・集中力表現力・リズム感が身につき、友だちと一緒に踊ることで、連帯感・協調性が生まれます。
	小学生バドミントン 水曜クラス		16:50~18:00	小学生	30名	12/24~3/18 (12/31・2/11)	11	11,910円 (教材費込)	小体育室	バドミントンを始めてみたい! 基本をしっかり学びたい! 親切・丁寧に指導します。
	幼児体操		15:00~16:00	年少(就園前) 年中・年長	30名	12/25~3/19 (1/1)	12	10,800円	小体育室	筋肉体操で全身を動かすことにより、健康でたくましくバランスのとれた身体づくりを目指します。年少、年中、年長で分けて指導します。
	パク転		16:10~17:20	小学生	20名	12/25~3/19 (1/1)	12	17,400円	小体育室・半面	膝筋、背筋、体幹などのトレーニング・前転、側転、倒立などの基本的なマット運動ジャンプやブリッジなど・マットやローラー板を使って補助でパク転練習
	児童体操A班		16:10~17:10	小学生	22名	12/25~3/19 (1/1)	12	10,800円	小体育室・半面	マット運動(前転・後転・側転・倒立・ブリッジ) 鉄棒(懸垂・逆上がり・空中逆上がり・前回り) 等
大人向け教室	児童体操B班	木	17:20~18:20	小学生	22名	12/25~3/19 (1/1)	12	10,800円	小体育室・半面	マット運動(前転・後転・側転・倒立・ブリッジ) 鉄棒(懸垂・逆上がり・空中逆上がり・前回り) 等
	チアリーディング (年中・年長)		15:15~16:15	年中・年長	20名	12/25~3/19 (1/1)	12	13,770円 (ポンポン代込み)	第1武道室	チアリーディングの基礎・ダンス・モーション・キック・ジャンプ・バランス 最終回は発表会を行います! お楽しみに♪アレルアップクラスへの進級のチャンスあります!
	チアリーディング (小学生)		16:20~17:20	小学生	20名	12/25~3/19 (1/1)	12	13,770円 (ポンポン代込み)	第1武道室	チアリーディングの基礎・ダンス・モーション・キック・ジャンプ・バランス 最終回は発表会を行います! お楽しみに♪アレルアップクラスへの進級のチャンスあります!
	みんなでたのしく ダンス!ダンス!		17:25~18:15	年長・小学生	20名	12/25~3/19 (1/1)	12	12,120円	第1武道室	ダンスの基礎入門、初心者向けのキッズHIPHOP・JAZZクラスです。ストレッチ、リズムトレーニング&アイソレーション、フロアでのリズム、ステップ練習他
	小学生バドミントン 金曜クラス		17:10~18:20	小学生	30名	12/26~3/13 (1/2)	11	11,910円 (教材費込)	大体育室A面	バドミントンを始めてみたい! 基本をしっかり学びたい! 親切・丁寧に指導します。
	GO!GO! キッズバスケットボール教室	金	17:10~18:00	年中・年長	20名	12/26~3/13 (1/2)	11	11,110円	小体育室半面	ハンドリング・ドリブル・ショットを徹底的に練習し、小学校へのバスケットボールにつなげます。また、自主性と集団でのプレーを学び、コミュニケーション能力を高めます。
	ジュニア コーディネーション		17:10~18:10	小学生	20名	12/26~3/13 (1/2・30)	10	10,100円	小体育室半面	跳ぶ!投げる!走る!遊びの要素を取り入れながら、子供の可能性を引き出す運動教室です。運動が苦手なお友達も運動神経をもっと良くしたい!というお友達も、初心者も大歓迎!
	Enjoyテニスライフ 初心者・初級		9:15~10:45						小体育室	基礎ショット(フォアストローク、バックストローク、サーブ等)の練習。ボールを打つ高さやスピードを調整して、沢山ラリーを続ければ。
	Enjoyテニスライフ 初心級		10:50~12:20						小体育室	基礎ショットの応用。予測とフィットメントのワーク等のポジショニングやボールの配球を練習します。ゲーム・フォームーション等のワーク等のポジショニングやボールの配球を練習します。
	テニスIQを高めよう!! 中級		12:25~13:55						小体育室	ゲームを想定したラリー、相手にポイントを取らせない様に組みます。サーブやレシーブからの展開、相手からポイントを取る練習をします。
大人向け教室	テニスIQを高めよう!! 上級		14:00~15:30						小体育室	攻と守との判断をしながら、相手と駆け引きが出来る展開を練習します。ペアで連携したり戦立て、ハーフマーク練習やサイドハイなども練習します。
	NEW! ピックルボール	月	15:50~16:50	小学生~大人	25名	1/19~3/30 (1/26・2/23・3/23)	8	各11,520円 (教材費込)	小体育室	パラミントコートと同じ大きさのコートの中で、プラスチック製のボールを打ち合うスポーツです。大きい音球(ボールやラケットは卓球に類似)・小さいテニス(フォームやショットなどはテニスに類似)というイメージです。
	リセッタヨガ 月曜Aクラス		19:00~20:00		17名	1/19~3/30 (1/26・2/23・3/23)	8	8,080円	研修室	一週間の身体と心のたまつ疲れを、深い呼吸に合わせヨガのクラシックなポーズで心身を整えて行います。ゆっくりと流れるような動作と時間を楽しみます。
	リセッタヨガ 月曜Bクラス		20:15~21:15		12名	1/19~3/30 (1/26・2/23・3/23)	8	8,080円	ストレッチルーム	ペリーダンスを元気にする効果法を行います。癒しの音楽と呼吸法でリラックスして日ごろのストレスを軽減していただきたいたいと思います。一緒に楽しみましょう♪
	氣功教室		20:10~21:00	15歳以上	17名	1/19~3/30 (1/26・2/23・3/23)	8	8,080円	研修室	五臓六腑を元気にする効果法を行います。癒しの音楽と呼吸法でリラックスして日ごろのストレスを軽減していただきたいたいと思います。一緒に楽しみましょう♪
	NEW! 練習が楽まる卓球教室		15:15~16:40	15歳以上	30名	1/6~3/17 (2/24)	10	11,200円 (教材費込)	小体育室	各種基本技術の習得 フォアハンド・バックハンド 軽用技術 ゲーム
	夜間バドミントン 中級・上級	火	18:40~19:55	中学生以上	27名	1/6~3/17 (2/24)	10	11,400円 (教材費込)	小体育室	お仕事帰りに心も体もリフレッシュ! 基本をきちんと習えて応用の仕方もわかる。初めての方もお気軽に参加してください。
	夜間バドミントン 初級・中級		20:00~21:15	中学生以上	27名	1/6~3/17 (2/24)	10	11,400円 (教材費込)	小体育室	背中エクササイズ、お腹エクササイズ、お尻&下半身のエクササイズ、ストレッチ等を取り入れて健康的で引き締まった美ボディを目指します。
	ボディメイキング エクササイズ		18:50~19:50	15歳以上	30名	1/6~3/17 (2/24)	10	10,100円	第1武道室	ペリーダンスの魅力は、母性を持つ女性が本来持つ柔らかく、しなやかな動きが魅力で、年齢に関わらず、その人らしい美しさが表現できる踊りです。お気軽にご参加ください!
	ペリーダンス 火曜クラス		20:00~21:00	15歳以上	20名	1/6~3/17 (2/24)	10	10,100円	第1武道室	ペリーダンス木曜クラス
大人向け教室	ペリーダンス 木曜クラス		9:30~10:30	15歳以上	12名	12/25~3/19 (1/1)	12	12,120円	研修室	お仕事帰りに心も体もリフレッシュ! 基本をきちんと習えて応用の仕方もわかる。初めての方もお気軽に参加してください。
	ハドミントン 初級	木	9:15~10:30	15歳以上		12/25~3/26 (1/1・3/5)	12	13,420円 (教材費込)	大体育室	・ハドミントン未経験の方・初めてレッスンを受ける方・ルール・ゲームの進め方を学ぶたい方
	ハドミントン 中級		10:40~11:55	15歳以上					大体育室	・基本ストロークをほぼ完璧に打ち分けられる方・ハドミントンのクラブに入っている方・ハドミントンに出ていたい・また勝ちたい方等のいる方
	夜間ハドミントン 初級・中級		20:00~21:15	中学生以上	27名	12/25~3/19 (1/1)	12	13,420円 (教材費込)	小体育室	お仕事帰りに心も体もリフレッシュ! 基本をきちんと習えて応用の仕方もわかる。初めての方もお気軽に参加してください。
	卓球教室 初級		12:10~13:35	15歳以上		12/26~3/13 (1/2)	11	12,210円 (教材費込)	小体育室	各種基本技術の習得、フォアハンド・バックハンド、ゲーム・ルールと審判の仕方等
	卓球教室 中級	金	13:45~15:10	15歳以上					小体育室	卓球経験者向け、基本技術、応用技術(各種連携プレー・ゲーム・ダブルス審判法等)
	NEW! ピックルボール プラス		15:30~16:50	高校生以上	18名	12/26~3/13 (1/2)	11	16,940円 (教材費込)	小体育室	ハドミントンコートと同じ大きさのコートの中で、プラスチック製のボールを打ち合うスポーツです。大きい音球(ボールやラケットは卓球に類似)・小さいテニス(フォームやショットなどはテニスに類似)というイメージです。※月曜クラスより時間は長くなり、講師も選ばれます。
	ハドミントン 基礎集中教室		15:50~17:05	中学生以上	27名	12/26~3/13 (1/2)	11	12,410円 (教材費込)	大体育室A面	初級から上級の方まで、どなたでも参加でき、基礎を習得したい方向けの教室です。
大人向け教室	リセッタヨガ 土曜Aクラス	土	15:45~16:45	15歳以上	17名	1/24~3/28 (2/14)	9	9,090円	研修室	一週間の身体と心のたまつ疲れを、深い呼吸に合わせヨガのクラシックなポーズで心身を整えて行います。ゆっくりと流れるような動作と時間を楽しみます。
	リセッタヨガ 土曜Bクラス		17:00~18:00	15歳以上	17名		9	9,090円		

\*保育あります。 Enjoyテニスライフ(初心者・初級・初中級) ハドミントン(初級・中級) のみ(応募多数の場合は抽選になります。)

\*対象者：1歳～就園前(初級者・初級・初中級) 第1期～第4期 各4,000円(500円×8回)

\*料金：月額料金(月曜～金曜) 第1期～第4期 各6,000円(500円×12回)

\*3名に満たない場合は運営いたしませんのでご了承ください。

\*要休み・春休みなどは兄弟で就学のお子様も預かりります。(参加日の1週間前までにお申し込みください)

\*一度納入された保育料は返金できませんのでご了承ください。

[注意事項]

・応募数によっては講評判断のもの。定員を変更する場合があります。

・応募者が大幅に満足しない場合は講評とさせていただきます。

・やむを得ない事情により講評や日程を変更する場合があります。

・教室開催日の午前中については応募を差し止めし、けがの状態によっては傷害保険を適用します。

・健康状態が不安な方は、あらかじめ医師の許可を得てお申し込みください。

・教室は受講生以外入室できません。

・運動に適した服装でのご参加をお願いいたします。

・各教室の様子を当スローガンセントニースラッシュ、ホームページ等に掲載することがありますのでご了承ください。

**[お申し込み方法] 電話・来館にて(先着順)**

TEL 044-813-6531