

# 事前受付教室は、どんなことをしているの？

## ヨガ・調整系

### インナーシェイプヨガ

太陽礼拝中心に呼吸と動作を合わせて連続して動いていくことをします！  
シェイプアップを目的としたクラスです！  
強度 ★★★★★☆  
難度 ★★★★★☆



### ココロとカラダのヨガ

身体をゆるめてココロとカラダのバランスをとるヨガクラスです！体の硬い方にオススメ！！  
強度 ★☆☆☆☆☆  
難度 ★☆☆☆☆☆



### 骨盤調整&ヨガストレッチ

ヨガやストレッチをボールを使用し骨盤調整するクラスです！姿勢など、さまざまな体の不調を予防・改善していきます！  
強度 ★★☆☆☆☆  
難度 ★☆☆☆☆☆



### バレトン

フィットネス・バレエ・ヨガの3要素を織り混ぜ、音楽に合わせて動く全身ワークアウト！体幹を鍛え柔軟性やバランス力を向上させます！シンプルな振付でダンスやバレエ経験がなくても安心！  
難度 ★~★★★★★

### 気功

中国の代表的な健康法！健康の維持・病気予防を目的にツボの刺激により自然治癒力を高めます！美しい古典音楽に乗り心地よく動きましょう！  
難度 ★☆☆☆☆☆

### 太極拳

中国に古くから伝わる太極拳。24式太極拳を基本からゆっくりと練習します！深い呼吸と共に体を動かし、体力をつけていきましょう！初めての方も安心してご参加いただけます！  
難度 ★☆☆☆☆☆

### 調整骨盤ピラティス10

体の歪みを調整し、正しく体を使えるよう導いていきます！自身の体を正しく使うことでエネルギーと笑顔溢れる毎日を手に入れましょう！  
難度 ★★☆☆☆☆

### 木曜ピラティス

骨盤底筋(こつぱんていきん)を意識しポディーラインを整えるクラス！ピラティス好きの方にオススメ！！  
強度 ★★★★★☆  
難度 ★★★★★☆



## スポーツ系・文化系

### 朝のバドミントン

初心者から中級者、上級者までレベルに応じて総勢6名の講師と一緒に楽しくスキルアップ！バドミントンの基礎をしっかりと身につけましょう！  
難度 ★~★★★★★



### 夜のバドミントン

初心者から中級者、上級者までレベルに応じて総勢3名の講師と一緒に楽しくスキルアップ！バドミントンの基礎をしっかりと身につけましょう！夜開催なので仕事終わりに汗を流せます！  
難度 ★~★★★★★

### 卓球①

初心者から中級者、上級者までレベルに応じて総勢3名の講師と一緒に楽しくスキルアップ！卓球の基礎をしっかりと身につけましょう！第1体育室の半面を使用します！  
難度 ★~★★★★★



### 卓球②

初心者から中級者、上級者までレベルに応じて総勢6名の講師と一緒に楽しくスキルアップ！卓球の基礎をしっかりと身につけましょう！第1体育室の全面を使用します！  
難度 ★~★★★★★

### 金曜卓球

初心者から中級者、上級者までレベルに応じて総勢5名の講師と一緒に楽しくスキルアップ！卓球の基礎をしっかりと身につけましょう！第1体育室の全面を使用します！  
難度 ★~★★★★★



### 達筆への道

硬筆ペン・筆ペンを使用し、ひらがな漢字の基礎から手紙文、のし書き等いろいろな課題に挑戦しましょう！  
難度 ★~★★★★★



### 絵手紙

絵手紙は自分らしさが表せれば、それで充分！季節のお便りや、年賀状、お礼状などいろいろな作品をつくりまします！初めての方もお気軽に参加できます！！  
難度 ★☆☆☆☆☆



## 健康づくり

### わくわく健康体操

リズム体操、軽スポーツ、筋トレ、ストレッチなど毎回、何をするのかわくわくしちゃう！様々な運動で心と身体を若々しく保ちましょう！  
難度 ★★☆☆☆☆

### 頭すっきり体操

音楽に合わせて、簡単な運動で楽しく身体を動かし、健康・体力づくりを行います！頭を使ったステップ運動でスッキリしましょう！！  
難度 ★★☆☆☆☆



### 意気揚々

音楽に合わせて楽しく運動をしていきます！正しく体を動かし、しっかりと筋力をつけていきましょう！強度は比較的優しいクラス！  
難度 ★☆☆☆☆☆

### 楽しく運動しよう

ダンベル・ステップ台・ストレッチポールなどを週替わりで使用し、色々な方向から体へのアプローチをしていきます！！  
難度 ★★☆☆☆☆



### はつらつ

有酸素運動・筋トレ・ストレッチを行います！筋力の維持、健康寿命の延伸を目指します！  
難度 ★☆☆☆☆☆



### 基礎体力づくり

ウォーキング、スロージョギングを中心とした有酸素運動と自重やチューブなど器具を使った筋トレを中心に行います！脂肪燃焼や持久力の維持向上を目指します！  
難度 ★★☆☆☆☆

### エンジョイ

運動不足解消！長続きのコツは“楽しむ事！”有酸素運動も筋トレも楽しく(enjoy)行います！終盤にはマット上でゆったりとストレッチをしてリラックスしましょう！  
難度 ★★☆☆☆☆



### やさしい筋力バランスUP

息が上がる運動はしません！体幹を鍛え、バランスの整った体づくりをしていきます！立位やマットの上でご自身の体とじっくり向き合う時間です！  
難度 ★☆☆☆☆☆

## ダンス

### フラダンス

運動が苦手でも大丈夫！心も体も元気になって健康に！初めての方も経験者の方も一緒に素敵なお仲間を作りましょう！フラの基礎から丁寧に指導します！  
難度 ★☆☆☆☆☆

### フラメンコ

ゆっくりと基本の動きを練習します！カスタネットをつけてセビジャーナス(春祭りの踊り)をマスターしましょう！  
難度 ★☆☆☆☆☆



### 初めての社交ダンス

楽しく、体に無理なく踊ること！健康ダンスがキーワードです！初心者の方でも安心してできるステップなのでダンスの一步を踏み出しましょう！  
難度 ★☆☆☆☆☆

### 木曜ベリーダンス

骨盤周りを動かしエキゾチックな曲で気持ちよく踊りませんか！3カ月で1曲の振付を仕上げます！初めての方も安心してご参加ください！お昼の時間に行くクラスです！  
難度 ★☆☆☆☆☆



### 金曜ベリーダンス

骨盤周りを動かしエキゾチックな曲で気持ちよく踊りませんか！3カ月で1曲の振付を仕上げます！初めての方も安心してご参加ください！夜の開催なのでお仕事帰りも参加できます！  
難度 ★☆☆☆☆☆



### ヨガ・調整系②

### アフタヌーンヨガ

呼吸法・太陽礼拝をはじめ、よく伸びよく動くヨガです！姿勢改善にも効果あり！！初めての方も参加できます！  
難度 ★★☆☆☆☆



### 調整骨盤ピラティス9

体の歪みを調整し、正しく体を使えるよう導いていきます！自身の体を正しく使うことでエネルギーと笑顔溢れる毎日を手に入れましょう！  
難度 ★★☆☆☆☆




# 事前受付教室は、どんなことをしているの？

親子・子ども教室


**親子体操**

親子で楽しく身体づくり・仲間づくりをしていきましょう！ボール・ロープ・フープなど様々な器具を使ってリズム運動・サーキット運動のいろいろな運動を体験しましょう！！




**ジュニアヒップホップ**

色々な音楽にのり、リズム感や協調性を養います。踊りに必要な柔軟性や筋力を高めます！！最終日には、見学会もあります！！




**ヒップホップダンス**

よりテクニックを使った振付や表現する楽しさを感じましょう！踊りに必要な柔軟性や筋力、集中力を高めます！！最終日には、見学会もあります！！




**ジュニアバレエ**

ストレッチ・バレエのステップやジャンプなどのテクニックを取り入れリズム感や柔軟性を養うクラスです！こどもの頃から始めることで美しい姿勢、礼儀作法と共に自立心や豊かな心を育みます！！




**幼児体操（年中）**

体育館にある器具を使ってお友達と仲良くのびのび体を動かそう！ボール遊びや、跳び箱、マットなど様々な運動をすることができます！！




**幼児体操（年長）**

お友達を思いやってルールを守りながら体育館の器具を使って楽しく体を動かそう！ボール遊びや、跳び箱、マットなど様々な運動をすることができます！！




**入門！体育塾**

お友達と一緒に楽しく動きづくり、体づくりをしながら運動能力・体力アップを目指します！なわとび・跳び箱・マット運動など、いろいろな競技を実施しています！




**幼児フットサル**

サッカーJ3所属のYSCCのコーチと楽しくフットサルの基礎スキルを習得しましょう！年中さんから参加できます！




**ジュニアフットサル**

サッカーJ3所属のYSCCのコーチと楽しくフットサルの基礎スキルから応用テクニックまで楽しく習得していきましょう！小学校1・2年生が参加できます！




**少年フットサル**

サッカーJ3所属のYSCCのコーチと楽しくフットサルの基礎スキルから応用テクニックまで楽しく習得していきましょう！小学校3年生から6年生が参加できます！




**火曜キッズチアダンス**

フロバスケットボールチーム「横浜ビー・コルセアーズ」のチアスクールです！チアの真髄であるチアスピリットに重きを置きながら、テクニック指導で心身共に健やかに育つプログラム！クラス内の発表会だけでなく、ビー・コルセアーズのホームゲームに年に2回出演、夏の発表会への出演もあり、大舞台での出演は自信や大きな経験に繋がります！一緒にチアを楽しみましょう！




**火曜ジュニアチアダンス**

フロバスケットボールチーム「横浜ビー・コルセアーズ」のチアスクールです！チアの真髄であるチアスピリットに重きを置きながら、テクニック指導で心身共に健やかに育つプログラム！クラス内の発表会だけでなく、ビー・コルセアーズのホームゲームに年に2回出演、夏の発表会への出演もあり、大舞台での出演は自信や大きな経験に繋がります！一緒にチアを楽しみましょう！




**水曜キッズチアダンス**

フロバスケットボールチーム「横浜ビー・コルセアーズ」のチアスクールです！チアの真髄であるチアスピリットに重きを置きながら、テクニック指導で心身共に健やかに育つプログラム！クラス内の発表会だけでなく、ビー・コルセアーズのホームゲームに年に2回出演、夏の発表会への出演もあり、大舞台での出演は自信や大きな経験に繋がります！一緒にチアを楽しみましょう！




**水曜ジュニアチアダンス**

フロバスケットボールチーム「横浜ビー・コルセアーズ」のチアスクールです！チアの真髄であるチアスピリットに重きを置きながら、テクニック指導で心身共に健やかに育つプログラム！クラス内の発表会だけでなく、ビー・コルセアーズのホームゲームに年に2回出演、夏の発表会への出演もあり、大舞台での出演は自信や大きな経験に繋がります！一緒にチアを楽しみましょう！




**キッズバスケット**

フロバスケットボールチームの「横浜ビー・コルセアーズ」のバスケットボール教室です！バスケットの基礎から応用スキルまで楽しく習得していきましょう！



**ジュニアバスケット**

フロバスケットボールチームの「横浜ビー・コルセアーズ」のバスケットボール教室です！バスケットの基礎から応用スキルまで楽しく習得していきましょう！




# 当日教室は、どんなことをしているの？

**火曜モーニング**

昔ながらのエアロビクスを軸にどなたでも楽しく動けます！シンプルな動きに加え、途中で走ったり、動きのアレンジも自由にできます！


強度 ★★☆☆☆  
難度 ★★☆☆☆



**水曜モーニング**

エアロビクスの基本のステップを組み合わせ楽しく動くクラスです！エアロビクスに少し慣れた方、たくさん動きたい方にオススメ！


強度 ★★★★★  
難度 ★★★★★



**木曜タイム**

シンプルな動きを繰り返し行います！初めてエアロビクスをする方にオススメ！


強度 ★☆☆☆☆  
難度 ★☆☆☆☆



**金曜モーニング**

まず、リズムがとれたらOKです！楽しくステップを踏んでいきましょう！


強度 ★★☆☆☆  
難度 ★★☆☆☆



**ZUMBA 1.9**

ラテンのリズムに合わせて楽しくダンス！初めての方で安心して参加できます。みんなで楽しくレッツダンス！


強度 ★~★★★★★



**ZUMBA 9**

ラテンと世界中の音楽に合わせて動くダンスフィットネス!!シンプルな振付なのでダンスが苦手な人でも楽しめます！たくさんカロリー消費するので脂肪燃焼に効果的！


強度 ★~★★★★★



**ZUMBA 1.0**

ラテンのリズムをベースに世界中のさまざまな音楽を感じて自由に楽しむダンスエクササイズです！心身共に解放してLet's ZUMBA!


強度 ★~★★★★★



**ボディコンバット4.5**

様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウト！仮想の相手にパンチやキックを繰り出し心も体もリフレッシュ！


強度 ★★★★★  
難度 ★~★★★★★



**リフレッシュヨガ/リラクゼーションヨガ**

深呼吸とともに心と身体を整えます！前半に、ほぐしや骨格調整、後半は大きく全身を使い1日のスタートにリフレッシュしましょう！


強度 ★★☆☆☆  
難度 ★☆☆☆☆



**フィットネスヨガ**

基本のヨガポーズを中心に体の動かし方を丁寧に歩いていきます！初心者の方も安心！


強度 ★☆☆☆☆  
難度 ★☆☆☆☆



**からだスッキリヨガ**

朝ヨガをして心身パワーチャージ！自身の身体を習慣として使い、ナイスボディーをめざしましょう！！


強度 ★★★★★  
難度 ★★☆☆☆



**マインドフルネス系ヨガ**

深い呼吸とともにシンプルな動きで体をほぐしていきます。初めての方、体が硬い方にもオススメです！！


強度 ★☆☆☆☆  
難度 ★☆☆☆☆



**バスケットボールタイム**

お友達と参加でも、お一人で参加でも初心者の方から上級者までみんなでバスケの試合を楽しくしていきます！


難度 ★~★★★★★



**バレーボールタイム**

お友達と参加でも、お一人で参加でも初心者の方から上級者までみんなでバレーボールの試合を楽しくしていきます！


難度 ★~★★★★★



**太極拳タイム**

初心者の方を対象としたクラスです！太極拳の基本動作を習得しつつ、健康な体を作っていきます！

強度 ★☆☆☆☆  
難度 ★☆☆☆☆



**ちょこっとエクササイズ**

10分間のワークアウト(簡単なステップ、ポール筋トレ、ストレッチ他)を繰り返し行うクラス！初めての方でも安心して参加できます！

強度 ★☆☆☆☆  
難度 ★☆☆☆☆

