



### 教室一覧表

種類	内容	持ち物	シューズ
一般テニス	A→全く初めての方、自信の無い方 B→少し経験あり C→ゲームを楽しめる方	ラケット・シューズ	要
ヨガ	多少の筋力運動を加えたヨガです。 全く初めての方でもご参加できます。 10回の中でポーズの難易度を上げていきます。	ヨガマット(無ければ貸し出しあり)	不要
リフレッシュ3B体操	ストレッチや音楽に合わせたリズム体操を行います。 3Bとはベル・ベルター・ボールのことです。	シューズ	要
親子体操	走ったり跳ぶなどの動作をして、幼児と保護者で楽しく身体を動かします。 平均台・マット・鉄棒・跳び箱などを使った器械体操も行います。 4・8回目は第5体育室でトランポリンを行います。 ※兄弟同伴不可です。	トランポリン回は靴下	不要
幼児体操	平均台・鉄棒・跳び箱・ボール・なわとびなどを使って体を動かします。 親子体操やベビー体操とは異なり、幼児のみでの参加となります。	-	不要
トランポリン	トランポリンの基本的な遊び方、運動を学びます。 両手を上げてジャンプ、開脚ジャンプなど10回の中でできる技を増やしていきます。	靴下	不要
キッズショートテニス	スポンジボールを使い、バドミントンコートで行います。 ボール遊びを通して、ラケットやボールに慣れることから始めます。 同じ年代の子どもたちと楽しく運動することを目的としています。	シューズ(ラケット貸出有)	要
ジュニアテニス	バドミントンコートまたはテニスコートで行います。 初心者はストローク、経験者はゲームを目標に行います。	ラケット・シューズ	要
ベビー体操	リズムや曲に合わせて親子ペアでの運動や手遊びなどを楽しみます。 フラフープやボール、滑り台などを使った運動も行います。	Bクラス(0歳)のみ抱っこひも	不要
健康体操	ストレッチを中心に高齢者も楽しく身体を動かせるようにしたプログラムです。 タオルやボールを使った運動も行います。	タオル	不要
キッズ器械体操	マット運動・跳び箱・平均台・鉄棒を行います。 レベルによってクラス分けを行っています。	体操服など名前の分かる服	不要



教室の空き状況はホームページで公開中！  
お電話・窓口でのお問い合わせでもOK！

