

## 葛飾区奥戸総合スポーツセンター体育館 2024年度 第4期スポーツコース（1月～3月）

### 【親子 子供クラス】

曜日	No.	クラス名	担当	対象	時間	場所	日程												回数	参加費(税込)	定員	靴	内容				
							1月	6	13	20	27	2月	3	10	17	24	3月	3						10	17	24	31
月	51	キッズ運動教室	新	3歳～未就学児	15:45～16:45	スタジオ	1月	6	13	20	27	2月	3	10	17	24	3月	3	10	17	24	31	11	¥12,100	12名	●	運動能力向上を目的とし、遊びを通して多様な運動の動作確認と様々な運動にチャレンジしていくクラスです。
	52	ジュニア運動教室	新	小学生	17:00～18:00	スタジオ	1月	6	13	20	27	2月	3	10	17	24	3月	3	10	17	24	31	11	¥12,100	12名	●	小学生に必要な基礎運動能力向上を目的とし、ダンスやトランポリン等の様々な運動にチャレンジするクラスです。
火	53	親子ヨガ	美宅	2ヶ月～1歳半	14:00～14:45	スタジオ	1月	7	14	21	28	2月	4	11	18	25	3月	4	11	18	25	8	¥6,800	10組	×	心と体のコミュニケーションを取ることで、お互いの安心感や信頼感を築けるよう導きます。また、子どもの健やかな発育に役立つベビーマッサージも行います。(2ヶ月～1歳半のお子様対象)	
	54	キッズダンス	上田	4歳～未就学児	15:45～16:45	スタジオ	1月	7	14	21	28	2月	4	11	18	25	3月	4	11	18	25	11	¥12,100	12名	●	音楽に合わせて簡単なリズムトレーニングをしつつ、簡単な振付けを行います。	
	55	ジュニアダンス（入門）	上田	小学生	17:00～18:00	スタジオ	1月	7	14	21	28	2月	4	11	18	25	3月	4	11	18	25	11	¥12,100	12名	●	リズムトレーニングを行い、ダンスの基礎を学びながら振付けを行います。	
	56	ジュニアダンス（初中級）	上田	小学生	18:15～19:15	スタジオ	1月	7	14	21	28	2月	4	11	18	25	3月	4	11	18	25	11	¥12,100	12名	●	基礎から振付まで幅広く行うクラスです。入門よりレベルの高いクラスとなっており、ダンス経験者向けのクラスです。	
水	57	キッズ運動教室	小布施	3歳～未就学児	15:45～16:45	スタジオ	1月	8	15	22	29	2月	5	12	19	26	3月	5	12	19	26	8	¥8,800	12名	●	運動能力向上を目的とし、遊びを通して多様な運動の動作確認と様々な運動にチャレンジしていくクラスです。	
	58	ジュニア運動教室	小布施	小学生	17:00～18:00	スタジオ	1月	8	15	22	29	2月	5	12	19	26	3月	5	12	19	26	8	¥8,800	12名	●	小学生に必要な基礎運動能力向上を目的とし、ダンスやトランポリン等の様々な運動にチャレンジするクラスです。	
木	59	ベビーヨガ&ママヨガ	杉野	首すわり～1歳3ヶ月	11:00～12:00	スタジオ	1月	9	16	23	30	2月	6	13	20	27	3月	6	13	20	27	8	¥8,800	10組	×	ママの産後ケアとして、骨盤調節、体力筋力アップを目指します。お子様を抱っこしたり、ふれあいポーズもあるためコミュニケーションアップへ！ヨガを通じてお子様の絆を深めていきます。親子でボディメイクエクササイズを楽しめます。	
土	60	よちよち親子体操名人	OKJ	1歳～2歳	9:30～10:30	第1武道場	1月	4	11	18	25	2月	1	8	15	22	3月	1	8	15	22	29	10	¥11,000	20組	×	親子が触れ合いながら体操・リトミック・バランスなどの運動を行います。お子様の巧緻性が身に付けられます。
	61	わんぱく親子体操名人	OKJ	3歳～未就学幼児	10:45～11:45	第1武道場	1月	4	11	18	25	2月	1	8	15	22	3月	1	8	15	22	29	10	¥11,000	20組	×	遊びの中で簡単なルールも交え、走る、歩く、バランス、順番待ちなどを学びながら、親御様はボディケア+ストレッチ・エクササイズを行います。
	62	キッズHIPHOP	吉野	4歳～未就学児	13:00～14:00	スタジオ	1月	4	11	18	25	2月	1	8	15	22	3月	1	8	15	22	29	12	¥13,200	12名	●	HIPHOPのリズムトレーニングをしつつ、簡単な振付けを行います。
	63	ジュニアHIPHOP（入門）	吉野	小学生	14:15～15:15	スタジオ	1月	4	11	18	25	2月	1	8	15	22	3月	1	8	15	22	29	12	¥13,200	12名	●	ストリートダンスの基礎を行い、振付けも行っていきます。ダンスが初めてのお子様でも安心してご参加いただけます。
	64	ジュニアHIPHOP（初中級）	吉野	小学生	15:30～16:30	スタジオ	1月	4	11	18	25	2月	1	8	15	22	3月	1	8	15	22	29	12	¥13,200	12名	●	HIPHOPの音楽に合わせて楽しく踊りながら、リズム感や記憶力を身に付けられます。入門よりレベルの高いクラスとなっており、ダンス経験者向けのクラスです。
日	65	キッズチア	林	4歳～未就学児	13:00～14:00	スタジオ	1月	12	19	26	2月	2	9	16	23	3月	9	16	23	30	9	¥9,900	12名	●	ボンボンを持って明るく元気に音楽に合わせて踊っていきます！小さい頃から音楽に親しむことで踊る楽しさを知ってもらえたら嬉しいです☆		

### 【スポーツコースにおける注意事項】

- ※講師の都合及び天災などにより、休講または日程の振替を行う場合がございます。
- また、社会情勢等により営業内容の変更や臨時休館させていただく場合がございます。
- ※クラス観覧の際、写真及び動画撮影は禁止させていただきます。
- ※申込方法等、不明な点は各館窓口にてご案内いたします。
- ※定員に達していないクラスは、体験が可能です。
- 各レッスンにつき、おひとり様1回限りとさせていただきます。



▲申込方法などは  
コチラから

## 葛飾区奥戸総合スポーツセンター体育館

TEL 03-3691-7111

営業時間 9:00～21:00（窓口受付時間 20:00迄）

休館日 毎月第4水曜日