

心・技・体 向上塾
ユニキッズスクール

春休み 短期教室

参加募集中

跳び箱 鉄棒
2日間集中特訓!

伸ばそうスポーツカ!

体操教室 各3,300円(税込)

1期

4/1(木)・2(金) 9:45~10:35

対象: 幼児(新年中・新年長) 定員:12名

2期

4/3(土)・4(日) 10:40~11:30

対象: ジュニア(新1年生~) 定員:15名



担当指導
矢島 学

春休み短期教室
受講後のご入会の方は

当日入会特典

入会金
(2,200円) ▶0円

事務手数料
(3,300円) ▶0円

指定着Tシャツプレゼント

※表示は全て税込となります



担当指導
大隣 祐輔

1回 1,650円(税込)

のびスポ

総合的に運動能力を伸ばすことを目的に開催している『のびスポ』です。
走る・跳ぶ・瞬発力など、自分の体を操るトレーニングを楽しく行い、縄跳び・ボール運動など運動学習や体力アップをしながら成果を実感できる運動も行っています。

開催日 3/29(月)・30(火) ※いずれか一日のご参加

幼児(年中・年長) 10:00~11:00 定員:8名

ジュニア(新1年生~) 11:30~12:30 定員:10名

高学年(5年生~) 14:00~15:00 定員:10名

レッスン時間など詳細はウェブで



学び・遊び・喜び おとな健康塾 4月開校

少人数制のスクールだから、密にならずきちんと教えてもらえる



ヨガ+ ~めぐりを整える

緩やかなご自身の変化を感じると共に、フットと心からの一息をつきにいらして下さい。



講師: Akiko 講師: ともこ



ヨガ 呼吸法と瞑想

ヨガ・呼吸法・瞑想を取り入れて、心を満たし、強く美しい、しなやかな身体を手に入れましょう!



講師: 酒井 祥二



姿勢改善プログラム

「歩く 座る 走る」などの動作を痛みなくスムーズに行うための、気軽に無理なくこなすことも出来る体操です。



講師: のりこ



HIPHOP

楽しみながら気持ち良く踊れるようになることを目指します!



講師: しんじ



ボディメイク骨盤体操

骨盤と後頭骨の運動運動からなる骨盤呼吸法とその呼吸法を利用した全身の骨格と筋肉の調整のための一連の体操です。



講師: 長谷川 佳奈子

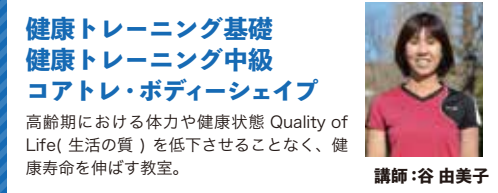


ジャズダンス

聞き馴染みのあるミュージカルの曲を使ったシアタージャズを行います。



講師: 荒生 由莉香



健康トレーニング基礎 健康トレーニング中級 コアトレ・ボディシェイプ

高齢期における体力や健康状態 Quality of Life(生活の質)を低下させることなく、健康寿命を伸ばす教室。



講師: 谷 由美子

心・技・体向上塾 ユニキッズスクール

成長に合わせた段階指導で、社会性とチャレンジ精神を養う



火・木・土
日曜日

体操 スクール

対象 4歳~

効果が期待できる白井式指導法!!



担当指導: 矢島 学



月・水曜日

新体操 スクール

対象 4歳~

美しさを身につける!
元全日本チャンピオンが直接指導!!



担当指導: 大貫 友梨亜



水・金
土曜日

スポーツ教室 のびスポ

対象 4歳~

子供たちの能力を最大限に引き出す!



担当指導: 大隅 祐輔



火曜日

空手 スクール

対象 4歳~

礼儀作法や将来必要な忍耐力が身につきます



担当指導: 小林 清亮

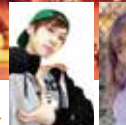


火・木
日曜日

HIPHOP スクール

対象 4歳~

音楽に合わせてダイナミックに自分を表現!



担当指導: しんじ



担当指導: かのこ

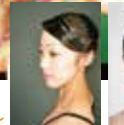


土・日曜日

バレエスクール

対象 4歳~

音感や姿勢の基礎となります



担当指導: 森田 みどり



担当指導: 久保田 澄佳



火・金曜日

アスリートアカデミー サンアップ

対象 4年以上

競技に励む高学年からのトレーニング



担当指導: 佐藤 友則



水・木曜日

おやこスポーツ教室

対象 1歳半~

親子で楽しく始める運動体験



担当指導: 堀田 真弓

おとな健康塾もキッズスクールも体験常時開催お問い合わせください