

赤ちゃんといっしょに!

# 産後ママヨガスクール

## 開講!

妊娠や出産でダメージを受けたカラダをヨガで徐々に回復させていきませんか。  
首・肩・背中・腰などカラダのコリや滞りをリセットして  
ヨガのポーズでバランスよくカラダを鍛え、ボディラインを整えます。  
ココロもカラダもリフレッシュしましょう!



【日 時】月曜日10:00~11:00  
【定 員】30組  
【受講料】4,000円/月2回  
【対 象】1ヶ月検診後~2歳未満

その他いろいろ!  
キッズスクール!

### 体験会開催中! 500円

体験料 (463円+税)

体験後 1週間以内の  
ご入会で

### 入会金 + 初年度年登録料 0円

通常3,000円 通常3,000円

※キャンペーン特典の適用は6ヶ月以上継続利用いただける方に限ります。※特典の併用はできません。

### NASスイムスクール

- 水の楽しさを早期に体感!
- 泳法と着衣水泳の2本立てカリキュラム!
- 溺れない技術から始めます!
- グループダイナミクス効果で心の成長を促します!

### 親子スイム

親子で水の楽しさを学びながら、水に慣れ親しむことで、子どもの発育・発達を向上させます。(生後6ヶ月より入会可能)

### HIDEBOHタップダンススクール

日本タップダンス界の第一人者HIDEBOH監修。初めてでも分かりやすくレッスンをするので安心です。

### 空手

空手の基本動作や型の修得を目指すと同時に、礼儀作法・集中力・忍耐力など「強い心」を身につけていきます。

### KITAJIMAQUATICS

世界の金メダリスト北島康介選手が設立したスイムスクールです。フォームチェックや、北島康介オリジナルプログラムで指導いたします。

### エイベックス・ダンスマスター

「エイベックス・アーティストアカデミー」で開発・導入されたダンスプログラムです。

### 池谷幸雄体操倶楽部

基礎的な運動能力の向上、基本的な体操技術の習得から、挨拶や返事、礼儀といった人間形成の指導をします。

### 横浜DeNAベイスターズチアスクール

発表会はもちろん横浜スタジアム! 横浜DeNAベイスターズを盛り上げましょう!

クラス	対象	開催日	時間	受講料	回数	指定品
スイムスクール	親子スイム (6ヶ月~3歳未満)	火	11:15~12:15	火・木から選ぶ/5,000円 火・木・土から選ぶ/6,000円	月に4回、好きな日を選べるフリー受講	○キッズケース: 500円
		木	14:00~15:00			
		土	13:00~14:00			
	幼児チャレンジ (初心者~初級)	月~金	15:30~16:15	6,500円	週1回/月4回	○男子水着: 3,000円~/女子水着: 5,000円~ ○スイムキャップ: 600円 ○合格証ホルダー: 500円 ○スクールバッグ: 1,905円~ ○キッズケース: 500円
		火	16:30~17:15			
土	11:15~12:00					
小学生チャレンジ (初心者~初級)	月~金	16:30~17:30	9,000円	週1回/月4回	○男子水着: 6,000円~/女子水着: 8,700円~ ○スクールバッグ: 1,905円~ ○スイムキャップ: 1,000円 ○キッズケース: 500円	
	土	10:00~11:00				
小学生ベアシック (4泳法)	火~金	17:30~18:30	9,000円	週1回/月4回	○男子水着: 6,000円~/女子水着: 8,700円~ ○スクールバッグ: 1,905円~ ○スイムキャップ: 1,000円 ○キッズケース: 500円	
	土	9:00~10:00				
KITAJIMAQUATICS	スキルアップ	火・木・金	18:30~19:30	9,000円	週1回/月4回	○男子水着: 6,000円~/女子水着: 8,700円~ ○スクールバッグ: 1,905円~ ○スイムキャップ: 1,000円 ○キッズケース: 500円
		土	18:00~19:00			
		火・木・金	19:35~20:35			
土	19:05~20:05					

クラス	対象	開催日	時間	受講料	回数	指定品	
エイベックス・ダンスマスター	キッズ (小学生)	月	16:30~17:30	8,000円	週1回/月4回	○スクールバッグ: 1,905円~ ○キッズケース: 500円	
		月・金	17:40~18:40				
池谷幸雄体操倶楽部	ティーン (中学生~高校生)	金	18:50~20:20	10,000円	週1回/月4回	○Tシャツ: 2,000円~ ○短パン: 2,700円~ ○ユッケイノート: 800円	
	ジュニア (4歳~年長)	木	15:30~16:30	8,000円			
			16:40~17:40				
HIDEBOHタップダンススクール	キッズ1 (小1~小3)	土	17:50~18:50	7,000円	週1回/月4回	○道着・帯: 6,543円~ ○キッズケース: 500円 ○スクールバッグ: 1,905円~	
			キッズ2 (小4~中学)				19:00~20:00
空手	3歳~小6	土	9:00~10:00	6,500円	週1回/月4回		
横浜DeNAベイスターズチアスクール	ファースト (4歳~小1)	火	16:15~17:15	7,000円	週1回/月4回	○ユニフォーム: 21,500円 ○スクールバッグ: 3,500円	
			セカンド (小2~小4)				17:25~18:25
			サード (小5~中3)				18:35~19:50

入会時に必要なもの (通常)

- 入会金3,000円 ●年登録料3,000円 ●受講料2ヶ月分
  - 指定品代 ●保護者様の身分証明書 ●金融機関キャッシュカード
- ※受講料口座振替登録のため必要です。  
※横浜DeNAベイスターズチアスクールは別途、横浜DeNAベイスターズ入会金5,000円・年登録料3,000円が必要となります。(スポーツ保険・ファンクラブキッズ会員年会費含む。)

## スポーツクラブ NAS 瀬谷 TEL.045-459-9551

神奈川県横浜市瀬谷区瀬谷4-7-5 詳しくはwebをご覧ください NAS瀬谷 検索

【営業時間】 平日/10:00~23:00 土曜日/10:00~22:00 日曜・祝日/10:00~20:00 【定休日】水曜日 ※年末年始・施設メンテナンス等により休業となる場合があります。



◎500円体験以外の本チラシ記載の価格は全て消費税別です。