

東櫻花苑スポーツクラブ内 各種スクールのご案内 2011年2月末現在

スポーツクラブSAKURAでは、楽しく快適に健康にお過ごしいただくための各種スクールがあります。

スイミングスクール

運営: エリートスポーツ

お子様から大人まで各種のコースを設けております。皆さん楽しく泳ぎましょう！



YOGAスクール

運営: エリートスポーツ

神秘的な雰囲気の中、体をリラックスさせ、体の中から美しくなりましょう！選任のトレーナーが指導します。



テニススクール

運営: エリートスポーツ

上海でテニスを始めてみませんか？初心者から中上級者まで幅広いコースがあります。



少年サッカークラブ

運営: FC浦東

野口コーチ率いる浦東のサッカーチーム。サッカーを通じて逞しい体と心を育成します。



スイミングスクール

スクール名	エリートスポーツ スイミングスクール
運営団体	Elite Sports Project Co.,Ltd.
お問合せEmail	info@elipso.com
お問合せ電話番号	138-1832-8730
ホームページ	http://www.elispo.com



【クラス概要】

時間	月	火	水	木	金	お月謝 単位：元	東櫻花苑入居者		外部	クラス	内容
							櫻SP会員	櫻SP非会員			
16:00～ 16:55	K	J4	K	J4	K	週1回	510 (K:460)	540 (K:490)	580 (K:530)	K	水慣れ
17:00～ 17:55	J4	J5	J4	J5/6	J4		週2回	815 (K:740)	845 (K:760)	885 (K:800)	J4
18:00～ 18:55	J5/6	J6	J5/6	A	J5/6	週3回	1170 (K:1060)	1200 (K:1080)	1240 (K:1120)	J5	背泳ぎ・ クロール
19:00～ 19:55	A					週4回以上	1370	1400	1440	J6	平泳ぎ・ バタフライ
										A	4種目泳力アップ

【講師紹介】



名前：黒瀬 健夫（くろせ たけお）
 学歴：中国：蘇州大学海外教育学院 卒業
 日本：国際武道大学 卒業
 資格：教員一種免許
 指導歴：21年



名前：秋山 源紀（あきやま げんき）
 学歴：東海大学 卒業
 資格：基礎水泳指導員
 指導歴：2年
 競技成績：2010年日本選手権出場

- ・2歳6ヵ月以上のお子様対象。
- ・J4クラスからAクラスは55分レッスン、Kクラスは45分レッスン

・無料体験レッスン随時受付中！！
 お申し込みはサクラスポーツ横、エリートスポーツフロントまで。

- ・3月、8月、12月短期水泳教室開校。
 短期水泳教室参加者**入会金250元OFF!**
- ・その他、年間を通してキャンペーン実施！！

テニススクール

スクール名	ELITE TENNIS ACADEMY
運営団体	Elite Sports Project Co.,Ltd.
お問合せEmail	info@elipso.com
お問合せ電話番号	138-1832-8730
ホームページ	http://www.elispo.com



【クラス概要】

火	木	金	土
ClassB 9:00 ~ 10:30	ClassC 9:00 ~ 10:30		ClassC 11:00 ~ 12:30
ClassC 10:30 ~ 12:00	ClassB 12:30 ~ 12:00		ClassB 12:30 ~ 14:00
振替クラス 12:00 ~ 13:30	ゲームクラス 12:30 ~ 14:00		
KIDS/J3 16:00 ~ 17:00	KIDS/J3 16:00 ~ 17:00	KIDS/J3 17:00 ~ 18:00	ClassC 17:00 ~ 18:30
J2 17:00 ~ 18:00	J2 17:00 ~ 18:00	J2 18:00 ~ 19:00	ゲームクラス 18:30 ~ 20:00
J1 18:00 ~ 19:00	J1 18:00 ~ 19:00	J1 19:00 ~ 20:00	
JS 19:00 ~ 20:30	JS 19:00 ~ 20:30		

クラス	内容	クラス	内容
一般	ClassC 初級	ジュニア	Kids/J3 ボールを打つ感覚等の能力向上を目指す。
	ClassB 中級		J2 ボールを飛ばす技術・体の使い方を覚える。
	ClassA 上級		J1 動きのある中でレベルアップを目指す。
	ゲーム 中、上級		JS 試合に勝つために何が必要かを学ぶ。

お月謝 単位=元	コース	時間	東櫻花苑入居者		外部
			櫻SP会員	櫻SP非会員	
週1回/週2回	C~A・ゲーム	90分	765/1125	795/1155	835/1195
週1回/週2回	KIDS・J3-J1	60分	475/690	505/720	545/760
週1回/週2回	JS	90分	680/1005	710/1035	750/1075

1回ずつお支払できるスポット制度あり！

テニススクール

【講師紹介】



名前：林 佳弘（はやし よしひろ）
学歴：近畿大学短期大学情報学科 卒業
指導歴：11年
資格：情報処理士
競技歴：カナダブリティッシュコロンビア州
BCトーナメント優勝

どんな天候の時でも楽しくテニスを楽しみましょう!!!



名前：清野 真也（せい の しんや）
学歴：日本体育大学体育学部 卒業
ワイルドテニスアカデミー留学
指導歴：3年
資格：教員一種免許
SAJスキー検定1級
競技歴：カリフォルニア州レイクウッドトーナ
メント優勝

金曜日、土曜日、お待ちしております!!!



名前：日吉 康仁（ひよし やすひと）
学歴：駿河台大学文化情報学部 卒業
指導歴：8年

火曜日に私とテニスを楽しみましょう
たくさん良い汗をかきましょう!!!

- ・ジュニアクラス対象年齢：4歳～中学生
- ・3月、8月、12月短期スキルアップを開講。
短期スキルアップレッスン参加者**入会金250円OFF!**
- ・無料体験レッスン随時受付中！
お申し込みはサクラススポーツ横、エリートスポーツフロントまで。
- ・毎年5月、10月一般東櫻杯、Jr.トーナメントを開催。
- ・その他年間を通してキャンペーン実施！



YOGAスクール

スクール名	エリートスポーツ ヨガスクール
運営団体	Elite Sports Project Co.,Ltd.
お問合せEmail	info@elipso.com
お問合せ電話番号	138-1832-8730
ホームページ	http://www.elispo.com



【クラス概要】

時間	水	金	土
9:30 ~ 10:30	ハタ Yoga	陰 Yoga	ハタ Yoga
10:45 ~ 11:45		Flow Yoga	

クラス	内容
ハタ Yoga	基本的なヨガのポーズを学びながら簡単な呼吸法を実践します。リラックス効果の高い、初心者向けのクラス。
陰 Yoga	体の奥深く関節の周囲にある筋膜を伸ばし、骨と骨との間により広い空間をつくることで、筋肉を和らげます。体の柔軟性を高めていく安全な方法で、深い呼吸に集中し、経路を刺激、内臓器官の働きを高める為、深いリラクゼーション効果が得られます。体の疲れ・ストレスのある方、関節の硬い方には特にお勧めのクラス。
Flow Yoga	難易度の高いポーズを学びながら、しなやかさと心身の強さと集中力を養います。体を活性化しダイエットに最適なクラス。

月謝 単位=元	東櫻花苑入居者		非入居者
	櫻SP会員	櫻SP非会員	外部会員
週1回	500	530	570
週2回	680	710	750
週末チケット	600 (4回分・2ヶ月有効)		

【講師紹介】



SHIHOKO (しほこ)

福岡県出身。幼児期よりクラシックバレエを習う。大学時代は舞踏を専攻し、同時期にバレエスタジオや高等学校にてバレエの講師を勤める。その後キャビンアテンダントとして航空会社に勤務。過労とストレスにより体を壊し、その後出会ったヨガに魅せられ東京でヨガのインストラクターの道に進む。海外にてワークショップを受ける最中、ふと立ち寄った上海にインスピレーションを受け、3年半前「海外で頑張る日本人を応援したい！」その一心で上海に移住。その後もオーストラリア、香港、インド等海外を中心に、アイアンガーヨガ、クンダリーニ、陰ヨガなどあらゆるヨガの瞑想法を学ぶ。現在は上海を拠点とし、ハタヨガベースのSHIHOKOの独自のヨガのスタイルでクラスを行っている。日本フィットネスヨガ協会インストラクター資格取得、その他DIVIKAYOGA INDIAヨガ研修終了、YOGASIA主催陰ヨガTTCインストラクターコース終了。

毎週2回東櫻花苑でレッスン、毎回とても楽しく充実した時間を皆さんと共に過ごさせて頂いております！ヨガは元来、自分が持っている自然治癒力や免疫力を高める為のものとして作られ、インドでは、瞑想を重視し、精神面を鍛えることが目的です。また骨盤の歪みを直して、体のバランスを整えてくれます。外見だけではなく、中からマッサージする（内臓も刺激してくれる）ので、無理なくハートも整えていくエクササイズ。ほんの少しでも呼吸する機会を作って、自分自身を解放する時間やスペースを作ってみませんか。そしたら、きっともっともっと自分が好きに、そしてお子さんやパートナーと上手にコミュニケーションがとれるようになると、私は信じています！！

少年サッカークラブ

スクール名	FC浦東（浦東フットボールクラブ）
運営団体	total football Asia
お問合せEmail	noguchi@totalfootball-asia.net（野口） yamasaki@totalfootball-asia.net（山崎）
お問合せ電話番号	137-6457-4752



教室の概要

【FC浦東】 スクール開催概要

スクール開催日：

毎週月 / 14：00～15：30（1，2年生）

15：30～16：30（幼稚園クラス）

16：40～18：45（小学3年生～中学生）

毎週火 / 15：30～16：30（幼稚園クラス）

16：40～18：00（1，2年生）

毎週木 / 15：30～16：30（幼稚園クラス）

16：40～18：00（小学3年生～中学生）

毎週日 / 16：00～18：00（幼稚園クラス～中学生）

お父さんお母さんも子どもたちと一緒に汗を流しましょう！

場所：東櫻花苑グラウンド（平日）

世紀公園or他グラウンド（休日）

費用：100元/回（平日） 130元/回（休日）

講師紹介



野口 大輔（のぐち だいすけ）

2002年：上海2000とプロ契約

2004年：現役引退

2005年：FC浦東創立

2007年：total football Asia設立

現役引退後、各国の指導者ライセンスを取得しアジアのサッカー普及に努め、サッカーを通して子供達に夢と感動と出会いを与えている。

【指導者ライセンス】

イングランドサッカー協会認定 レベル1取得

日本サッカー協会認定C9ライセンス取得

中国サッカー協会認定教練書取得

【講師より一言】

我々TFAの指導理念は、技術向上はもちろんですが、サッカーを通じて仲間を思う気持ちを大切にしたり、感謝の気持ちを持つことの大切さ、成功や、失敗を繰り返し行い、達成する喜びを感じてもらおうこと、そして、子供達の世界（遊び場）を尊重して、人生で起こりうる様々なシーンをピッチの上で経験してもらおうことです。

子供の頃に経験しなくてはいけない事（成功や失敗）を、遊び（サッカー）を通して経験できることは素晴らしいことです。