

上井草スポーツセンターは、指定管理者 TAC・FC東京・MELTEC共同事業体が運営しています。

上井草スポーツセンター

教室参加者大募集!

※掲載の教室は、現時点での実施予定教室であり、予定が変更になる場合がございます。詳細は直接総合受付にお問い合わせください。
※一度お支払い頂いた料金は、ご返金いたしかねます。※個人情報保護法を厳守し、お取り扱いいたします。

通年制教室

1年間を通して開催する登録制教室です。月単位でお申し込みいただけます。料金は回数月会費制。教室開催日数により料金が異なります。チラシ掲載料金は、教室4回分の料金例です。入会月のみ最初の2ヶ月分お支払いいただけます。(回数月会費制)

幼児・子どもフロア教室

(会議室・小体育室) ☆印は小体育室

こちらの教室は年度単位の教室(2020年4月～2021年3月)となります。

幼児バレエ

火 15:00～16:00

【料金】5,020円 ※4回/月の場合

【対象】4歳～未就学児【定員】20名

クラシックバレエの基礎から柔軟性を高め、楽しく踊りましょう。

小学生バレエ

火 16:15～17:15 (小学1年～3年生)
17:30～18:30 (小学4年～6年生)

【料金】5,020円【定員】各20名

※4回/月の場合

クラシックバレエの基礎から振り付けまで、楽しく踊りましょう。

幼児HIPHOP

金 15:15～16:15

【料金】5,020円 ※4回/月の場合

【対象】3歳半～未就学児【定員】20名

音楽に合わせて、楽しく元気に踊ります。

小学生HIPHOP

金 16:30～17:30 (小学1年～3年生)
17:45～18:45 (小学4年～6年生)

【料金】5,020円【定員】各20名

※4回/月の場合

音楽に合わせて、楽しく元気に踊ります。

中学生HIPHOP

土 19:10～20:10

【料金】5,020円 ※4回/月の場合

【対象】中学生【定員】20名

HIPHOPの基礎から振付まで楽しく踊ります。

乳幼児体操

金 11:00～11:50

【料金】5,020円 ※4回/月の場合

【対象】2歳半～3歳【定員】15名

入園前に集団行動に慣れる様に、楽しく運動します。

幼児体操

月 水 15:15～16:15

【料金】5,020円 ※4回/月の場合

【対象】4歳～未就学児【定員】20名

マット運動を中心に、鉄棒・跳び箱・ミニトランポリンなど運動の基礎・基本の習得を目指します。

小学生体操

月 水 16:30～17:30

【料金】5,020円 ※4回/月の場合

【対象】小学生【定員】20名

マット運動を中心に、鉄棒・跳び箱・ミニトランポリンなど苦手克服を目指します。

幼児空手

月 16:30～17:30

【料金】5,020円 ※4回/月の場合

【対象】4歳～未就学児【定員】20名

基本動作習得や礼儀を重んじて、楽しく運動します。

小学生空手

月 17:45～18:45

【料金】5,020円 ※4回/月の場合

【対象】小学生【定員】20名

基本動作や礼儀作法を習得し、心身ともに強くなります。

通年フロア教室 3/2(月)10:00～ 先着順で受け付けます。上井草スポーツセンター総合受付に参加費(最初の2ヶ月分)をご持参の上、直接お越しください。

幼児・子どもプール教室

【対象】運動可能な方で指導員の指示に従ってグループ練習ができる方。※幼児・子どもプール教室は指定水泳帽(310円)をご用意いただきます。練習時間の中には、準備体操・シャワーなどの時間も含まれます。

幼児対象水泳教室【料金】各5,450円 ※4回/月の場合

初めてアヒル

水 13:55～14:55

【対象】3歳～5歳

【当センター認定級】1～4級

初めてプールに挑戦。水遊びや顔つけ、潜りから始めます。



幼児水泳①

水 木 金 各14:55～15:55

土 12:55～13:55

【対象】3歳～未就学児

【当センター認定級】1～6級

初めてプールに入るお子さまから段階的に水泳の基礎練習を行います。

幼児水泳②

水 木 金 各15:55～16:55

土 13:55～14:55

【対象】3歳～未就学児

【当センター認定級】水・木・金 1～5級 土 1～6級

初めてプールに入るお子さまから段階的に水泳の基礎練習を行います。

小学生対象水泳教室【料金】各5,450円 ※4回/月の場合

小学生水泳①

水 木 金 各15:55～16:55

土 14:55～15:55

水なれ・泳法基礎から、当センターの練習基準に沿って背泳ぎまで練習します。

【当センター認定級】1級から9級までの練習となります。

(10級に進級した場合は、小学生水泳②に変更となります)

小学生水泳②

水 木 金 各16:55～17:55

土 15:55～16:55

水なれ・泳法基礎から、当センターの練習基準に沿って4種目完泳を目標に練習します。中学生も可。

【当センター認定級】4級から12級までの練習となります。

(1～4級は1クラスでの練習となります)

小学生水泳B

月 火 各16:55～17:55

【当センター認定基準】10級以上対象

クロール・背泳ぎが25m以上泳げるお子さまを対象に平泳ぎ・バタフライと進んでいきます。

【当センター認定級】10級から12級までの練習となります。

成人プール教室(中学生から参加できます)

【対象】運動可能な方で指導員の指示に従ってグループ練習ができる方。※プールご利用の際は水泳帽の着用が必要となります。練習時間の中には準備体操やシャワーなどの時間も含まれます。※㊟マークの教室は、ゆったりと無理のない教室内容で進めていきます。対象年齢以外の方もご参加いただけます。

初めての成人水泳

月 9:55～10:55

木 12:55～13:55

【料金】3,770円 ※4回/月の場合

【対象】一般

ゆっくりと水泳を覚えたい方に! 水泳を苦手と思っていた方、高齢者の方にもお勧めです。

初めての成人水泳㊟

水 9:55～10:55

【料金】3,350円 ※4回/月の場合

【対象】60歳以上

ゆったりと水泳を覚えたい方に! 対象年齢以外の方もご参加いただけます。

成人水泳: 初・中級

水 10:55～11:55

19:55～20:55

木 9:55～10:55

金 12:55～13:55

【料金】各3,770円 ※4回/月の場合

【対象】一般

レベルに合わせて、初級・中級に分かれて練習します。



ゆったり4泳法

月 18:55～19:55

木 18:55～19:55

【料金】3,770円 ※4回/月の場合

【対象】一般

ゆったりと4泳法を覚えたい方に!

成人水泳: 上級

水 11:55～12:55

金 19:55～20:55

【料金】3,770円 ※4回/月の場合

【対象】一般

4種目25m以上泳げる方を対象に各種目のレベルUPを!

通年プール教室 随時受け付けております。上井草スポーツセンター総合受付に参加費(最初の2ヶ月分)をご持参の上、直接お越しください。

お申し込み方法は、先着順となります。各教室の参加人数には限りがございます。●お電話でのお申し込み、ご予約はできませんので予めご了承ください。

定期制教室

4月6日(月)～教室スタート!

3ヶ月、10回程度(実施時期により回数異なります)行う、2020年4月から開始の登録制教室です。料金は初めて一括してお支払いいただけます。

プール教室 4月～7月

【対象】運動可能な方で指導員の指示に従ってグループ練習ができる方。 ※都合により指導員の変更がある場合がございます。予めご了承ください。 ※プールご利用の際は水泳帽の着用が必要となります。練習時間の中には、準備体操やシャワーなどの時間も含まれます。 ※㊟マークの教室は、ゆったりと無理のない教室内容で進めていきます。対象年齢以外の方もご参加いただけます。

教室名	曜日	時間	対象	料金(回数)	定員	初回目	教室内容	レベル
たっぷり燃焼水中運動		11:00～11:45	16歳以上	7,070円(全15回)	18		水の特性を利用して筋肉への刺激と、有酸素運動で脂肪燃焼と脂肪燃焼しやすいからだづくりを目指します。	★★★
膝腰痛予防改善運動	月	13:00～13:45	中高年齢者	7,070円(全15回)	18	4/6	水の浮力や抵抗を利用して膝痛・腰痛の予防改善のための水中運動。	★
元気の出るアクア		20:00～20:45	16歳以上	7,070円(全15回)	8		水の中でリズムに乗って思いっきり暴れてみませんか! ストレス解消、脂肪燃焼、すっきりしますよ。	★★★★★
アクアシルバー㊟		10:00～10:45	60歳以上	6,280円(全15回)	18		㊟ ゆっくりとした動作で音楽にあわせてトレーニング。60歳以上の方を対象にした教室です。対象年齢外でもOK。	★★
アクアピクス(火)	火	11:00～11:45		7,070円(全15回)	15		水の特性を最大限に利用した水中で行うエアロピクス。	★★★★★
リフレッシュウォーキング(火)	火	14:00～14:45	16歳以上	7,070円(全15回)	18	4/7	水の特性を利用して、ヌードル等の道具を使いウォーキング中心の水中運動を行います。	★★
水中運動		19:00～19:45		7,070円(全15回)	15		ちょっとハードに水の中でのいろいろエクササイズ!	★★★★
のんびり水中運動㊟	水	10:00～10:45	60歳以上	5,440円(全13回)	16	4/8	㊟ のんびりと進めます。陸上では制限のある動きでも水の力をかりてできますよ。対象年齢外でもOK。	★
アクアピクス(水)		13:00～13:45	16歳以上	6,130円(全13回)	18		水の特性を最大限に利用した水中で行うエアロピクス。	★★★★★
アクアピクス(木)	木	14:00～14:45	16歳以上	5,660円(全12回)	18	4/9	水の特性を最大限に利用した水中で行うエアロピクス。	★★★★★
脂肪燃焼系アクア(金)		10:00～10:45		7,070円(全15回)	16		脂肪燃焼を目的とした水中エアロピクス。水中で行うので有酸素運動だけでなく、筋肉への刺激も期待できます。	★★★★★
リフレッシュウォーキング(金)	金	10:00～10:45	16歳以上	7,070円(全15回)	16	4/10	ヌードル等用具を使い、水の負荷を感じながら筋力維持を目指します。	★★
ちょっと燃焼系水中運動		11:00～11:45		7,070円(全15回)	16		水の特性を利用して筋肉への刺激と、有酸素運動で脂肪燃焼と脂肪燃焼しやすいからだづくりを目指します。	★★★
脂肪燃焼系アクア(土)	土	11:00～11:45	16歳以上	6,600円(全14回)	15	4/11	水の特性を利用して筋肉への刺激と、有酸素運動で脂肪燃焼と脂肪燃焼しやすいからだづくりを目指します。	★★★★★

フロア教室 4月～6月

(会議室・小体育室)

【対象】運動可能な方で指導員の指示に従ってグループ練習ができる方。 ※都合により指導員の変更がある場合がございます。予めご了承ください。 ※㊟マークの教室は必ずしも教室としてもご参加いただけます(参加費620円)。毎回参加されたい方は定期教室をお勧めいたします。 ※㊟マークの教室は、ゆったりと無理のない教室内容で進めていきます。対象年齢以外の方もご参加いただけます。

教室名	曜日	時間	対象	料金 (回数)	定員	初回目	教室内容	レベル
かんたんエアロ9		9:00～ 9:50	16歳以上	6,130円 (全13回)	30		基本のステップを中心にリズムを楽しんで! 初めての方でも安心です。	★～★★
【初級】健康法		10:00～10:50	60歳以上	5,440円 (全13回)	30		ツボ押しやウォーキングなどを取り入れ、バランス良く身体を動かし、調子を整えます。	★★
オリジナルヨガ		11:00～11:50		6,130円 (全13回)	30		ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ。	★★
エアロ&コンディショニング	月	12:00～12:50		6,130円 (全13回)	30	4/6	有酸素運動と筋トレ、ストレッチ、全ての運動要素を取り入れたエクササイズ。	★★★★
ピラティス		13:00～13:50	16歳以上	6,130円 (全13回)	30		深い呼吸と深層部の筋肉を意識するトレーニングで、美しいボディラインに!	★★
子連れヨガ		14:00～14:50		11,580円 (全13回)	15組		正しい呼吸法とポーズで身体の内側から鍛えるヨガの基礎クラス。 ※未就園児のお子様(1名)同伴可	★
バレエ ^(女性限定)		19:00～19:50		6,130円 (全13回)	25		音楽に合わせて行うフィットネス & バレエ & ヨガの要素をMIXしたエクササイズ。	★★★★
ストレッチ&ピラティス		20:00～21:00		6,130円 (全13回)	30		一日の終わりにストレッチの要素を多くとり入れたピラティスで心と体を穏やかに整えます。	★★
ヨガ		9:00～ 9:50		6,130円 (全13回)	30		様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のバランスを整えます。	★
オリジナルヨガ10		10:00～10:50	16歳以上	6,130円 (全13回)	30		ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ。	★★
オリジナルダンス		11:00～11:50		6,130円 (全13回)	30		ステップをマスターしながら楽しく踊りを覚え、しなやかな身体作りを目指します。	♪♪
肩こり・腰痛スッキリ体操 ^(高)	火	12:00～12:50	60歳以上	5,440円 (全13回)	25	4/7	加齢から発生する肩・腰の痛みやこりを簡単な筋力トレーニングやストレッチで改善します。介護予防に効果的。	★
ダンベルシェイプハード		13:00～13:50	16歳以上	6,130円 (全13回)	30		ダンベルを使用して全身の筋肉を引き締め、筋力アップを目指します。	★★★★
成人バレエ ^(初級70分) ^(女性限定)		18:45～19:55	中学生～	14,300円 (全13回)	20		バレエを基礎から練習し、美しい姿勢作りを目指します。	♪♪
オリジナルヨガ20		20:10～21:00	16歳以上	6,130円 (全13回)	30		ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ。	★★
かんたんステップ [☆]		9:00～ 9:50		4,240円 (全9回)	30		初心者から対象のステップエクササイズです。台の昇降をしながら気持ち良い汗をながしましょう。	★★
かんたんエアロ [☆]		10:00～10:50		4,240円 (全9回)	45		初心者から対象のエアロピクスです。基本のステップを習得し楽しみましょう。	★
ヨガ	水	11:00～12:00	16歳以上	4,240円 (全9回)	30	4/8	様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のバランスを整えます。	★
ピラティス12		12:10～13:00		4,240円 (全9回)	30		深層部の筋肉を意識するトレーニングでバランスのとれた美しいボディラインを目指します。	★★
アロマストレッチ		13:10～14:00		4,240円 (全9回)	30		アロマの香りで心身ともにリラックスする教室です。	★
ボディリフレッシュ		14:10～15:00		4,240円 (全9回)	30		ダンベル・チューブ・自身の体重を活用したトレーニングを行います。音楽に合わせて心も身体もリフレッシュ!	★★★★
ピラティス19		19:00～19:50		4,710円 (全10回)	30		深い呼吸と深層部の筋肉を意識するトレーニングで、美しいボディラインに!	★★
ファットバーンシェイプ		20:00～21:00		4,710円 (全10回)	30		音楽に合わせてパンチやキックで全身を引き締め脂肪が燃えやすい身体を目指します。	★★★★★
【中級】健康法 [☆]		9:00～09:50		4,240円 (全9回)	30		筋力トレーニングやストレッチ、バランス体操で身体の調子を整えます。	★★★★
ピラティス [☆]		10:00～10:50		4,240円 (全9回)	40		深い呼吸と深層部の筋肉を意識するトレーニングで、美しいボディラインに!	★★
ジャズダンス		11:10～12:00	16歳以上	4,240円 (全9回)	30		リズムミカルな動きを楽しみながら、自分を表現できます。	♪♪♪
ボディシェイプ		12:10～13:00		4,240円 (全9回)	30		ダンベルやチューブと音楽で、楽しく身体を引き締めましょう。	★★★★
骨盤エクササイズ	木	13:10～14:00		4,240円 (全9回)	30	4/9	骨盤を整えウエストのくびれを作り、引き締めていくクラスです。	★★
肩こり・腰痛スッキリ体操 ^(高)		14:10～15:00	60歳以上	3,770円 (全9回)	25		加齢から発生する肩・腰の痛みやこりを簡単な筋力トレーニングやストレッチで改善します。介護予防に効果的。	★
太極拳【初級】 ^(カンカ24式)		15:15～16:15	16歳以上	4,240円 (全9回)	30		緩やかな動作と呼吸。中国古来の武術で代謝や内臓機能を高めます。	★★
太極拳【中級】 ^(カンカ24式)		16:30～17:30	16歳以上 ^(経験者)	4,240円 (全9回)	30		太極拳経験者を対象に、緩やかな動作と呼吸。中国古来の武術で代謝や内臓機能を高めます。	★★★★
ヨガ		19:00～20:00		4,240円 (全9回)	30		様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のバランスを整えます。	★
ダンベルシェイプ		20:10～21:00	16歳以上	4,240円 (全9回)	30		ダンベルなどを使い楽しくシェイプアップ!!	★★★★
オリジナルヨガ9		9:00～ 9:50	16歳以上	5,660円 (全12回)	30		ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ。	★★
骨盤エクササイズ		10:00～10:50		5,660円 (全12回)	30		骨盤を整えウエストのくびれを作り、引き締めていくクラスです。	★★
シニア体操 ^(高) ^(女性限定)		12:00～12:50	60歳以上	4,610円 (全11回)	25		^(高) 高齢者を対象に転倒予防に必要なトレーニング等を楽しみ行います。	★
子連れヨガ	金	13:00～13:50		9,800円 (全11回)	15組	4/10	正しい呼吸法とポーズで身体の内側から鍛えるヨガの基礎クラス。 ※未就園児のお子様(1名)同伴可	★
オリジナルヨガ14		14:00～15:00	16歳以上	5,190円 (全11回)	30		ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ。	★★
オリジナルヨガ19		19:00～20:00		5,660円 (全12回)	30		ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ。	★★
ラテンダンス ^{NEW}		20:10～21:00		5,660円 (全12回)	30		簡単なラテン特有のステップを初歩から覚えていきます。しなやかな筋肉と怪しいカウラダリを目指しましょう!	♪
ダンベルシェイプハード		11:10～12:00		5,660円 (全12回)	30		ダンベルを使用して全身の筋肉を引き締め、筋力アップを目指します。	★★★★
バランスシェイプ		12:10～13:00		5,660円 (全12回)	30		ヨガ・太極拳・ピラティスなどのトレーニングを組み合わせて行うエクササイズです。ゆめたりとした動作や心にも参加いただけます。	★★
オリジナルヨガ		13:10～14:00		5,660円 (全12回)	30		ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ。	★★★★
格闘技シェイプ	土	14:10～15:00	16歳以上	5,660円 (全12回)	30	4/11	パンチやキックなどの格闘技の簡単な動きを取り入れて、音楽にあわせて体を動かします。エアロピクスが苦手な方でも楽しく参加できます。	★★★★★
リラックス・ヨガ [90分]		15:15～16:45		9,430円 (全12回)	30		リラックスした空間の中で90分かけて、様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のバランスを整えます。	★★
はじめてHIPHOP		17:00～17:50		5,660円 (全12回)	30		HIPHOPを踊るための基本動作を楽しく練習します。	
HIPHOP		18:00～19:00		5,660円 (全12回)	30		HIPHOPの基礎から振り付けまで、楽しく踊ります。	♪♪♪
ヨガ		9:00～10:00		4,710円 (全10回)	30		様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のバランスを整えます。	
ボディシェイプ		10:10～11:00		4,710円 (全10回)	30		有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせた運動です。脂肪燃焼を目指します。	★★
ボクシングシェイプ ^{NEW}		11:10～12:00		4,240円 (全9回)	30		正しい姿勢と体幹を意識しながら音楽に合わせてボクシングの基本動作を楽しむことができます。	★★★★
アロマストレッチ		12:10～13:00		4,240円 (全9回)	30		アロマの香りに包まれ、呼吸に合わせてゆっくりストレッチします。ハードに動いた後にもおどめます!	
健康いきいき体操 ^{NEW}	日	13:10～14:00	16歳以上	4,240円 (全9回)	20	4/12	メタボ、ロコモ、フレイル、転倒などを予防して、いきいきした毎日を送らせる身体作りを目指します。	★★
ファットバーンシェイプ		14:10～15:10		4,240円 (全9回)	30		音楽に合わせてパンチやキックで全身を引き締め脂肪が燃えやすい身体を目指します。	★★★★★
初めてのピラティス		15:30～16:30		4,240円 (全9回)	20		深い呼吸と深層部の筋肉を意識するトレーニングで、美しいボディラインに!	★★★
リセットアロマストレッチ		16:40～17:30		4,240円 (全9回)	20		アロマの香りに包まれ、呼吸に合わせてゆっくりストレッチします。一週間の疲れをリセットしましょう!	