

杉並区 上井草スポーツセンター

定期制教室 2023年1月スタート!

教室参加者大募集!!

詳細は 中面!!

新型コロナウイルス感染防止のために

みなさまにご協力いただくこと

- 離れよう
- マスクをしよう
- 手をあらおう
- 消毒をしよう
- 会話を控えよう

わたしたちが取り組んでいること

- 換気を徹底しています
- 毎日熱を測っています
- マスクを着用しています
- 点検を徹底しています
- 消毒作業をしています
- 飛沫防止用に衝立を設置しています

健康チェックリスト

- ☐ 発熱、咳、のどの痛み等の風邪の症状、だるさ、息苦しさ、嗅覚や味覚の異常、体が重い、疲れやすい等の症状がない
- ☐ 新型コロナウイルス感染症陽性者との濃厚接触がない

感染拡大予防のための協力要請等で教室が休講となる場合がございます。予めご了承ください。

2020年4月開始定期教室の申し込み者優先受付を行うため、募集は若干名となります。予めご了承ください。

定期教室のお知らせ

2022年11月30日(水) 23:59まで受付。

フロア教室・プール教室は、1月～3月までの定期募集です。教室の詳細はオンライン申込ページまたはホームページをご確認ください。

1 ホームページ画面より「教室オンライン申込」をクリックします

2 利用者登録を行います

3 登録、ログイン後、希望の教室を選択し応募します

※オンライン申込での二次募集は行いません。※当落に関してはマイページからも確認できます。結果発表 12月7日(水)以降、順次メールにてお知らせいたします。

教室オンライン申込はコチラ
ホームページからも申し込みできます。

「往復ハガキ」に必要な事項をご記入の上で応募ください。
往復ハガキ1枚につき、1名様1コースのみ。また、1コース1枚までお申し込み有効。

- ① 返信用ハガキにもご住所・氏名をご記入ください。
- ② 定員を超えた場合は杉並区民(在住・在学・在勤者)を有利に抽選させていただきます。
- ③ お電話でのお申し込み・ご予約はできません。予めご了承ください。
- ④ 「消えるボールペン」は印刷処理の際、消えてしまう可能性があります。ご注意ください。
- ⑤ 結果発表：12月7日(水)以降、返信ハガキにてお知らせいたします。
- ⑥ 2次募集：12月26日(月)9:30～先着順
- ※総合受付に直接お越しください

応募締切 **11月30日(水) 必着**

応募先：〒167-0023 杉並区上井草3丁目34番1号 TAC杉並区上井草スポーツセンター「1月開始定期教室」宛

12月イベント情報 冬季短期教室～幼児・小学生～

日時 令和4年12月26日(月)～12月28日(水) 対象 どちらも水泳教室初めての方へ水慣れ、潜りの練習

定員 各15名 参加費 4,080円(3日間) 場所 上井草スポーツセンター温水プール

① 10:30～11:30 幼児(3歳～未就学児) ② 11:45～12:45 小学生

募集方法 オンライン申込み 募集期間 12月1日(木)9:00～12/7(水)23:59

※抽選の際は上井草SC教室参加者以外のお子様を優先いたします

申込はコチラ

http://www.suginami-ttm.com

ホームページもご覧ください! 施設紹介・教室内容・イベント情報について、新しい情報が随時更新されるようになりました。

動画配信サービス おうちで出来る運動を毎月更新!

公式Twitter 施設の旬な情報をアップ!

公式フェイスブック 仲間同士の交流をもっと深めよう!

プール休場 11月14日(月)～11月20日(日) 年末年始休館日 12月29日(木)～1月3日(火)

※プール換水作業、補修工事のため休場となります。 ※12月28日(水)、1月4日(水)は21:00までの開館となります。

12月イベント情報! 参加者大募集!!

指導担当は FC東京

開催日	イベント名	対象	開催時間	定員	参加費	会場
12/13(火) 12/27(火)	幼児・児童のボールゲーム教室 未就学児クラス	4歳～未就学児	15:10～15:55	20名	690円	3階小運動場
	幼児・児童のボールゲーム教室 小学1年生～3年生クラス	小学1年生～小学3年生	16:05～16:50	20名	690円	
12/7(水) 12/14(水) 12/21(水)	プレキッズ&マミーサッカー教室 2歳親子クラス	2歳児とその保護者	10:00～10:50	15組	570円	
	プレキッズ&マミーサッカー教室 3歳・4歳親子クラス	3歳・4歳児とその保護者	11:00～11:50	15組	570円	
12/10(土) 12/25(日)	女性・初心者向け個サル	中学1年生以上	19:20～20:50	20名	800円	
12/11(日)	①ちびっ子サッカー広場 ～2歳・3歳親子クラス～ ②ちびっ子サッカー広場 ～3歳・4歳クラス～	2歳・3歳児とその保護者 3歳児は①・②どちらかを選択 3歳・4歳児 3歳児は①・②どちらかを選択	13:10～13:50 14:05～14:45	24組 30名	570円	
12/17(土)	きらきらサッカー教室	知的に障がいのある 小学1年生～中学3年生	13:20～14:50	20名	1,150円	

申込はコチラ

オンラインにて先着順

※プレキッズ&マミーサッカー教室 2歳親子クラス、3歳・4歳親子クラス、ちびっ子サッカー広場 2歳・3歳親子クラス、3歳・4歳クラス、きらきらサッカー教室は区民優先となります。

11月21日～26日まで
11月28日以降は電話・窓口にてお申し込みください。

バスケットボール・チャリディング(スクール生募集中!! 指導担当は、ワセダクラブ)

お申し込み・お問い合わせ ●バスケットボール 03-3301-5930(ワセダクラブ事務局) ●チャリディング 080-3159-9696

教室名	曜日	時間	対象	料金	体験お申し込み
バスケットボールスクール	毎週水曜日 (第1水曜日は休み)	17:00～19:00	小・中学生 (全年齢)	4,740円/月	
チャリディングスクール	毎週水曜日	15:10～16:10 16:20～17:20 17:30～18:30	年中～低学年 小学生 高学年～中学生	各6,600円/月 ※別途ユニフォーム代が、必要となります。	

Giants Method 上井草ベースボールアカデミー

シズオクトベースボールアカデミーはジャイアンツアカデミーの指導プログラムによって運営しております。体験費用:1,100円(税込)

年中・年長・1年生 **1ヵ月体験キャンペーン実施中!**

※定員に達した場合、キャンペーン終了とさせていただきます。
毎週火曜日 上井草スポーツセンターグラウンドにて開催 << 見学も随時受付中! 詳細は事務局までお気軽にお問い合わせください。 >> 【お問い合わせ】一般財団法人シズオクトベースボールアカデミー TEL:03-5937-4074

トレーニングルーム 豊富なマシンと、体力や目的に合わせたメニューをご用意しています!!

トレーニングルーム利用者は 体組成測定無料 専用紙出力100円

筋力トレーニングマシン 19台17種目
エアロバイク 8台 | その他有酸素マシン 6台

利用時間 月～土 9:00～22:20 / 日・祝 9:00～20:50
※利用時間は変更になる場合がございます。
※利用は15歳以上の方(中学生を除く)となります。
※減額証をお持ちの方は半額です。
●事前予約は不要です。券売機で施設利用料500円をご購入の上、直接トレーニングルームまでお越しください。
●トレーニングする際には、動きやすい服装と室内シューズをご持参ください。 ※シューズはレンタルあり(有料)

個人利用者 施設のご案内

予約なしで気軽にスポーツを楽しみたいという方のために、体育館・小体育室・プール・トレーニングルームを開放しています。 杉並区民以外の方もご利用可能です。

個人利用料金

●体育館・小体育室
●大人:200円 ●小・中学生:100円

●トレーニングルーム
●500円(15歳以上 ※中学生除く)
※65歳以上(区民)については、月～金曜日(祝日を除く)の正午までに入場いただいた場合のみ50%となります。
●区立温水プール共通のプリパドカードもご利用いただけます。
●「1,500円使用券」=1,250円
●「3,000円使用券」=2,500円

●温水プール(1時間) ●大人:250円 ●小人:130円(4歳～中学生) (オムツの着用は不可。プール内に入場できません。)
※65歳以上(区民)については、月～金曜日(祝日を除く)の14時までにご入場いただいた場合のみ1時間130円となります。

●レンタルロッカー(月租・有料)
バドミントンのシャトル(筒ケース)やシューズ等入ります。ちょっとした道具を収納するのにとても便利!

子ども運動広場 一般使用のご案内(毎月第4土曜日実施)

みんなで一緒に体を動かそう!! ボールを使って運動する「ボールでチャレンジ」の開催もあります!

開放場所 1F小体育室 室内シューズが必要となります(必ず着用ください)

●幼児(未就学児)…無料
●小学生低学年…100円
※雨が強い着手帳等をお持ちの方は減額されます。

11:00に入场、準備 ①片付けを実施して12:40まで自由参加
11:00～12:40まで自由時間
11:20～12:05「ボールでチャレンジ」開催
※「ボールでチャレンジ」実施中は利用時間などに制限があります。

自由に使えるボールやフラフープなどを
用意しています!

実施日 毎月第4土曜日 11:00～13:00

TAC 杉並区 上井草スポーツセンター

〒167-0023 杉並区上井草3丁目34番1号

TEL 03-3390-5707 月曜日～土曜日 9:00～22:30 休館日 毎月第3木曜日、年末年始
(ホームページ) http://www.suginami-ttm.com 開館時間 日曜日・祝日 9:00～21:00

●西武新宿線「上井草駅」から徒歩5分 ●JR中央線「阿佐ヶ谷駅」南口から西武バス「長久保」行きに乗り、「上井草駅」下車徒歩5分 ●JR中央線・地下鉄丸の内線「荻窪駅」北口から西武バス「石神井公園」または「長久保」行きに乗り、「上井草駅」下車徒歩5分、もしくは「上井草保健センター」循環バスに乗り、「上井草スポーツセンター」下車徒歩3分 ●JR中央線「西荻窪駅」から関東バス「井荻駅」行きに乗り、「農芸高校」下車徒歩8分

上井草スポーツセンターはりきゅう院・整骨院

営業時間 (月～金) 午前 9:00～12:30 午後 3:00～8:00 (土・祝) 午前 9:00～12:30 午後 3:00～5:30 (休診日) 第3木曜・日曜

TEL 03-6913-8701 HP https://ami.gr.jp/

【個人情報保護方針】指定管理者TAC・FC東京・MELTEC共同事業体は、ご利用者からのお問い合わせに関する個人情報について、その管理責任を深く認識し、個人情報保護に関する法令及びその他の規範を遵守するとともに、以下のとおり個人情報保護方針を定め、これを実行し維持いたします。①個人情報保護を徹底していくにあたっては、必要な範囲内で適法かつ公平な手段により行います。②お預かりした個人情報(以下、個人情報とします)を利用するにあたっては、お預かりした目的の範囲内で利用します。③個人情報保護を目的とする場合は、個人情報の取扱い、保管、改ざん及び漏洩がないようにします。④個人情報保護を目的とする場合は、個人情報は指定管理者に於いて、「個人情報保護に関する法律」に定めるところにより、お預けの目的に関する個人情報データベースを構築し、訂正、削除することを実施することとなります。⑤個人情報保護方針が個人情報に関するお問い合わせ、お問い合わせは「TAC杉並区上井草スポーツセンター」 電話:03-3390-5707 FAX:03-3390-5702 住所:〒167-0023 杉並区上井草3丁目34番1号 開館時間:月曜日～土曜日(午前9時～午後11時) 日曜日・祝日(午前9時～午後3時) 毎月第3木曜日は休館日、年末年始はすべて休館日です。

TAC 杉並区

TAC杉並区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。※個人情報保護法に基づき、個人情報の保護を厳守し、お取り扱いいたします。

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。
お申し込みは**教室初日年齢・学年**となります。

保護者のための親子体操

通年制フロア教室

保護者のための親子体操

2歳半〜4歳児とその親 15組 5,020円

親子でスキップを取りながら、楽しく体力作りをしましょう!

※体験教室(1回のみ620円)を行っています。詳しくは上井草スポーツセンター総合受付まで

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きます。(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**(2022年4月〜2023年3月)となります。

募集締切 11月末

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】15名

【お申し込み】新規受付は11月入会まで

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

17:30〜18:30

【料金】5,020円 ※4回/月の場合

【対象】4歳〜未就学児【定員】15名

【お申し込み】新規受付は11月入会まで

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

【お申し込み】新規受付は11月入会まで

音楽に合わせ、楽しく元気に踊ります。

小学生HIPHOP

金 16:30〜17:30

17:45〜18:45

【料金】5,020円 ※4回/月の場合

【対象】4歳〜未就学児【定員】20名

【お申し込み】新規受付は11月入会まで

音楽に合わせ、楽しく元気に踊ります。

中学生HIPHOP

土 19:00〜20:00

【料金】5,020円 ※4回/月の場合

【対象】中学生【定員】20名

【お申し込み】新規受付は11月入会まで

HIPHOPの基礎から振付まで楽しく踊ります。

通年フロア教室

随時受付しております。

お申し込み方法

●お申し込み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。

TAC杉並区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

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 14:05〜14:45

【対象】3歳〜未就学児

【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15:10〜15:50

土 13:10〜13:50

【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15:55〜16:35

土 14:10〜14:50

【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。

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B

月 火 各17:00〜17:40

クロール25mの完泳から当センターの練習基準に沿って100m個人メドレー完泳を目標に練習します。

当センター認定級
8級から12級までの練習となります。

小学生水泳①

水 木 金 各15:55〜16:35

土 14:55〜15:35

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級に達した場合は、小学生水泳②に変更となります)

小学生水泳②

水 木 金 各16:45〜17:25

土 15:40〜16:20

クロールの手回しから、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。

当センター認定級
5級から11級までの練習となります。
(12級に達した場合は小学生水泳③または④に変更となります)

小学生水泳③

水 木 金 各17:35〜18:15

土 16:25〜17:05

クロール25mの完泳から当センターの練習基準に沿って100m個人メドレー完泳を目標に練習します。

当センター認定級
8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)

初めての成人水泳

月 9:40〜10:40

水 12:30〜13:30

【料金】4,130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 9:40〜10:40

【料金】3,650円 ※4回/月の場合

【対象】60歳以上

ゆっくりと水泳を
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 10:30〜11:30

20:00〜21:00

水 9:40〜10:40

9:30〜10:30

金 12:30〜13:30

12:40〜13:40

【料金】各4,130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

水 18:55〜19:55

【料金】4,130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 11:35〜12:35

金 19:55〜20:55

【料金】4,130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!

空き状況はお電話にてお問い合わせください。

TAC杉並区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。

定期制教室

1月10日(火)〜
教室スタート!

3ヶ月、10回程度(実施時期により回数が異なります)
行う、2023年1月から開始の登録制教室です。
料金は初めに一括してお支払いいただきます。

運動レベル

★ 軽い運動量で、どなたでも
気軽に参加できます。
★★ 軽度の運動量で、どなたでも
気軽に参加できます。
★★★ ややめ度の運動量で、
ややめ度の運動量で、
★★★ ややめ度の運動量で、
★★★ ややめ度の運動量で、
★★★★ 激しい運動量で、完全燃焼。
★★★★ 激しい運動量で、完全燃焼。
★★★★ 激しい運動量で、完全燃焼。
★★★★ 激しい運動量で、完全燃焼。

ダンス系
難易度

♪ 初心者向け
♪♪ 初級者向け
♪♪♪ 経験者向け

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	月	10:40〜11:30	16歳以上	6,600円(全10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	12:40〜13:30	中高齢者	6,600円(全10回)	18	1/16	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		20:00〜20:50	16歳以上	6,600円(全10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	火	9:40〜10:30	60歳以上	4,510円(全10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	10:40〜11:30	16歳以上	6,600円(全10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	13:40〜14:30	16歳以上	6,600円(全10回)	18	1/10	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		19:00〜19:50	16歳以上	6,600円(全10回)	15		ちょっとハードに水の中でのいろいろなエクササイズ!	★★★★★
のんびり水中運動	水	9:30〜10:20	60歳以上	4,960円(全11回)	16		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)	水	12:45〜13:35	16歳以上	7,260円(全11回)	18	1/11	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	13:40〜14:30	16歳以上	4,620円(全7回)	18	1/12	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(金)		9:30〜10:20	16歳以上	7,260円(全11回)	16		ヌードル等道具を使い、水の負荷を感じながら筋力維持を目指します。	★★
脂肪燃焼系アクア(金)	金	9:45〜10:35	16歳以上	7,260円(全11回)	16	1/13	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。	★★★★★
ちょっと燃焼系水中運動		10:45〜11:35	16歳以上	7,260円(全11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。	★★★★★
はつたつ燃焼系水中運動	土	10:45〜11:35	16歳以上	6,600円(全10回)	15		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	11:45〜12:35	16歳以上	6,600円(全10回)	15	1/14	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。	★★★★★

※行政使用や社会情勢等により、回数が変更になる場合があります。

フロア教室 1月〜3月 (会議室・小体育室)

※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ます。対象年齢以外の方もご参加いただけます。

※マークのある教室は
室内シューズが必要となります。

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	6,600円(全10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	4,510円(全10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て、調子を整えます。	★★
オリジナルヨガ		11:00〜11:50	16歳以上	6,600円(全10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	16歳以上	6,600円(全10回)	30	1/16	有酸素運動と筋力、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	6,600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!	★★
バレレオ (女性限定)		19:00〜19:50	16歳以上	6,600円(全10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		20:00〜20:50	16歳以上	6,600円(全10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ゆやかに整えます。	★★
ヨガ		9:00〜 9:50	16歳以上	6,600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。	★★
オリジナルヨガ10		10:00〜10:50	16歳以上	6,600円(全10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	16歳以上	6,600円(全10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	火	12:00〜12:50	60歳以上	4,510円(全10回)	25	1/10	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。	★★
ダンベルシェイプアップ		13:00〜13:50	16歳以上	6,600円(全10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) (女性限定)		18:45〜19:35	中学生〜	6,600円(全10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	6,600円(全10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	16歳以上	7,260円(全11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いびい汗をながしましょう。	★★
かんたんエアロ☆		10:00〜10:50	16歳以上	7,260円(全11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		11:00〜11:50	16歳以上	7,260円(全11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。	★★
ピラティス12	水	12:10〜13:00	16歳以上	7,260円(全11回)	30	1/11	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	16歳以上	7,260円(全11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。	★★
ボディシェイプ		14:10〜15:00	16歳以上	7,260円(全11回)	30		ダンベル・チューブ・自身の体重を活用し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	16歳以上	7,260円(全11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!	★★★★
フットバーンシェイプ		20:00〜20:50	16歳以上	7,260円(全11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〜 9:50	16歳以上	4,620円(全7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パワーを整えます。	★★★★
ピラティス☆		10:00〜10:50	16歳以上	4,620円(全7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	4,620円(全7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	16歳以上	4,620円(全7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	16歳以上	4,620円(全7回)	30	1/12	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		14:10〜15:00	60歳以上	3,150円(全7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)		15:15〜16:05	16歳以上	4,620円(全7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)		16:30〜17:20	16歳以上(経験者)	4,620円(全7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		19:00〜19:50	16歳以上	4,620円(全7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	4,620円(全7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	7,260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。	★★
骨盤エクササイズ		10:00〜10:50	16歳以上	7,260円(全11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	金	12:00〜12:50	60歳以上	4,960円(全11回)	25	1/13	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く行います。	★★
オリジナルヨガ14		14:00〜14:50	16歳以上	7,260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		19:00〜19:50	16歳以上	7,260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。	★★
ラテンダンス		20:10〜21:00	16歳以上	7,260円(全11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我のないカラダ作りを目指しましょう!	♪
ダンベルシェイプハード		11:10〜12:00	16歳以上	5,280円(全8回)	30	1/21	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	16歳以上	6,600円(全10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	土	13:10〜14:00	16歳以上	6,600円(全10回)	30	1/14	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		14:10〜15:00	16歳以上	6,600円(全10回)	30		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		15:15〜16:05	16歳以上	6,600円(全10回)	30		リラックスした空間の中で、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	16歳以上	6,600円(全10回)	30		HIPHOPを踊るための基本動作を楽しく練習します。	♪
HIPHOP		18:00〜18:50	16歳以上	6,600円(全10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〜 9:50	16歳以上	5,280円(全8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	16歳以上	5,280円(全8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		11:10〜12:00	16歳以上	4,620円(全7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く習得していきます。	★★★★
アロマストレッチ	日	12:10〜13:00	16歳以上	4,620円(全7回)	30	1/15	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勧めです!	★★
健康いきいき体操		13:10〜14:00	16歳以上	4,620円(全7回)	30		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過ごす身体づくりを目指します。	★★★★
フットバーンシェイプ		14:10〜15:00	16歳以上	5,280円(全8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		15:30〜16:20	16歳以上	5,280円(全8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!	★★
リセットアロマストレッチ		16:40〜17:30	16歳以上	5,280円(全8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。一週間の疲れをリセットしましょう!	★★

※行政使用や社会情勢等により、回数が変更になる場合があります。

2020年4月開始定期教室の申し込み者優先受付を行うため、
募集は若干名となります。予めご了承ください。