

7・8月

速成水泳教室

チャレンジ平泳ぎ

●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。
なお、お申し込みは**教室初日年齢・学年**となります。
※記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。詳細は直接受付にお問い合わせください。
※指定水泳帽をお持ちでない方は別途水泳帽(308円)を
ご用意いただきます。
※水着は手持ちの物で結構です。
※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。

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。

●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。
なお、お申し込みは**教室初日年齢・学年**となります。
※記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。詳細は直接受付にお問い合わせください。
※指定水泳帽をお持ちでない方は別途水泳帽(308円)を
ご用意いただきます。
※水着は手持ちの物で結構です。
※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。

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。

速成水泳教室								
＜1・2・3期／1コース全4回＞ 料金5,350円								
期 間	コース記号	コース	対 象	時 間	定員	お申し込み時の泳力基準	認 定 級	到 達 目 標
1期 7/23(火) 7/26(金)	A	水慣れ	小学生	7:55～8:55	15	初めて～バタ足5m以下	1～4級	水慣れから、顔つけ、バタ足、クロールの動作まで
	B	クロール(呼吸なし)			15	バタ足5m～呼吸なしクロール7m以下	5～6級	クロールの呼吸動作の導入まで
	C	クロール(呼吸あり)			15	呼吸してクロール7m以上	7～8級	クロール15mの完泳
	D	幼児(水慣れ～クロール呼吸なし)			30	初めて・水慣れ～面かぶりクロール(泳力により班分けをします)	1～6級	水遊びを中心に水慣れをし、顔つけ、バタ足・クロールの手の動作まで
2期 7/30(火) 8/2(金)	E	水慣れ	小学生	7:55～8:55	15	初めて～バタ足5m以下	1～4級	水慣れから、顔つけ、バタ足、クロールの動作まで
	F	クロール(呼吸なし)			15	バタ足5m～呼吸なしクロール7m以下	5～6級	クロールの呼吸動作の導入まで
	G	クロール(呼吸あり)			15	呼吸してクロール7m以上	7～8級	クロール15mの完泳
	H	幼児(水慣れ～クロール呼吸なし)			30	初めて・水慣れ～面かぶりクロール(泳力により班分けをします)	1～6級	水遊びを中心に水慣れをし、顔つけ、バタ足・クロールの手の動作まで
3期 8/20(火) 8/23(金)	I	クロール(呼吸なし)	小学生	7:55～8:55	20	バタ足5m～呼吸なしクロール7m以下	5～6級	クロールの呼吸動作の導入まで
	J	クロール(呼吸あり)			20	呼吸してクロール7m以上	7～8級	クロール15mの完泳
	K	背泳ぎ			5	呼吸してクロール15m以上	8～9級	背泳ぎの基礎
	L	幼児(水慣れ～クロール呼吸なし)			30	初めて・水慣れ～面かぶりクロール(泳力により班分けをします)	1～6級	水遊びを中心に水慣れをし、顔つけ、バタ足・クロールの手の動作まで

チャレンジ平泳ぎ

夏休みに平泳ぎの基礎をマスターしよう!!

＜1・2・3期／1コース全4回＞ 料金5,350円

期 間	コース記号	コース	対 象	時 間	定員	お申し込み時の泳力基準	認 定 級	到 達 目 標
1期 7/23(火) 7/26(金)	M	平泳ぎ	小学生	7:55～8:55	15	呼吸してクロール25m以上泳げる方 ※当日泳いでいただけで泳力基準に達していない場合は、クロールのクラスに変更していただく場合があります。	9級以上	キック・ブル(手の動き)の導入から平泳ぎの基礎まで
2期 7/30(火) 8/2(金)	N	平泳ぎ	小学生	7:55～8:55	15	呼吸してクロール25m以上泳げる方 ※当日泳いでいただけで泳力基準に達していない場合は、クロールのクラスに変更していただく場合があります。	9級以上	キック・ブル(手の動き)の導入から平泳ぎの基礎まで
3期 8/20(火) 8/23(金)	O	平泳ぎ	小学生	7:55～8:55	15	呼吸してクロール25m以上泳げる方 ※当日泳いでいただけで泳力基準に達していない場合は、クロールのクラスに変更していただく場合があります。	9級以上	キック・ブル(手の動き)の導入から平泳ぎの基礎まで

「往復ハガキ」でお申し込みください。
2017年6/1よりハガキの料金が62円に改正されました。

62円

〒167-0023 上井草スポーツセンター「水泳教室」宛

お申し込みします

記入しないようお願いします

62円

〒0000-0000

お申し込みします

記入しないようお願いします

①第○期
コース記号
コース名
②参加者氏名
フリガナ・性別
年齢(教室初日現在)
③〒・住所
④電話番号
⑤杉並区在住・杉並区在住・区外のいずれかを明記

●往復ハガキ1枚につき、1名様1コースのみ、お申し込み可。
●定員を超えた場合は抽選とし、杉並区民(在住・在学)を優先させていただきます。
※返信用ハガキにもご住所・氏名をご記入ください。
※応募締め切り後、定員に満たないコースは、追加募集を行います。
※二次募集はスポーツセンター総合受付にて直接お申し込みください。(先着順)
※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。
※教室の空き状況等、ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。
【同館】03-3390-5707

7・8月

フロアー短期教室

一般受付

6月21日(金)
10:00～

お申し込み方法

上井草スポーツセンターの総合受付にて、参加費を添えて直接お申し込みください。(先着順)
※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。
※全教室日程はお申し込み時にご確認ください。

継続参加者が優先となりますので、お申し込みいただけない場合がございます。予めご了承ください。

※記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。 ※平成26年4月より消費税法改正に伴い、料金が変更になっております。

会議室・小体育室

◎のマークの教室はふらっと教室としてもご参加いただけます(参加費610円)。
毎回参加された方は定期教室をお勧めいたします。

★印は小体育室 ●印は対象 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。 ※◎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。

くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。

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。
★★適度な運動量で、どなたでも無理なく続けられます。
★★★やや高めの運動量で、心地よい疲労感を味わえます。
★★★★高めの運動量で、完全燃焼。しっか汗をかきます。
★★★★★高い運動量で、全身運動。経験者向けの内容です。

ダンス系難易度

♪♪ 初心者向け
♪♪ 初級者向け
♪♪ 経験者向け

曜日	教室名	時間	定員(対象)	料金(回数)	初回日	教室内容	レベル
月	かんたんエアロ9	9:00～ 9:50	若干名(16歳以上)	3,240円(7回)		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	若干名(60歳以上)	2,880円(7回)		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		3,240円(7回)		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	12:00～12:50		3,240円(7回)	7/1	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	若干名(16歳以上)	3,240円(7回)		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		6,120円(7回)		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	★
火	バレトン(女性限定)	19:00～19:50		3,240円(7回)		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		3,240円(7回)		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ていきます。	★★
	ヨガ	9:00～ 9:50		3,700円(8回)		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	若干名(16歳以上)	3,700円(8回)		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		3,700円(8回)		いろいろなジャンルのダンスのリズムを楽しめ、脂肪燃焼します。	♪♪
	肩こり・腰痛スッキリ体操	12:00～12:50	若干名(60歳以上)	3,290円(8回)	7/2	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。	★
水	ダンベルシェイプハード	13:00～13:50	若干名(16歳以上)	3,700円(8回)		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	若干名(中学生以上)	8,640円(8回)		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	若干名(16歳以上)	3,700円(8回)		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。	★★
	かんたんエアロ	9:00～ 9:50		3,700円(8回)		初心者から対象のエアロビクスです。基本のステップを習得し楽しみましょう。	★
	ヨガ	11:00～12:00		3,700円(8回)		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	若干名(16歳以上)	3,700円(8回)	7/3	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。	★★
木	アロマストレッチ	13:10～14:00		3,700円(8回)		アロマの香りで心身ともにリラックスする教室です。	★
	ボディフレッシュ	14:10～15:00		3,700円(8回)		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		3,700円(8回)		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		3,700円(8回)		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		3,240円(7回)		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		3,240円(7回)		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!	★★
金	ジャズダンス	11:10～12:00	若干名(16歳以上)	3,240円(7回)		リズム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		3,240円(7回)		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	13:10～14:00		3,240円(7回)	7/4	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	若干名(60歳以上)	2,880円(7回)		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	若干名(16歳以上)	3,240円(7回)		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	若干名(16歳以上(経験者))	3,240円(7回)		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。	★★★★
土	ヨガ	19:00～20:00		3,240円(7回)		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	若干名(16歳以上)	3,240円(7回)		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	若干名(16歳以上)	3,700円(8回)		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		3,700円(8回)		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	12:00～12:50	若干名(60歳以上)	3,290円(8回)		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ます。	★
	子連れヨガ	13:00～13:50		6,990円(8回)	7/5	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	★
日	オリジナルヨガ14	14:00～15:00	若干名(16歳以上)	3,700円(8回)		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		3,700円(8回)		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	20:10～21:00		3,700円(8回)		いろいろなジャンルのダンスのリズムを楽しめ、脂肪燃焼します。	♪♪
	ダンベルシェイプハード	11:10～12:00		2,770円(6回)		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		2,770円(6回)		ヨガ・大重・ピラティスなどトレーニングを組み合わせで行なうエクササイズです。ゆとりとした動作なので、運動初心者の方にも参加いただけます。	★★
	オリジナルヨガ	13:10～14:00		2,770円(6回)		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	若干名(16歳以上)	2,770円(6回)	7/6	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、音楽にあわせて身体を動かします。エアロビクスが苦手な方でも楽しく参加できます。	★★★★★
	リラククス・ヨガ【90分】	15:15～16:45		4,630円(6回)		リラク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		3,240円(7回)		HIPHOPを踊るための基本動作を楽しみ練習します。	♪
	HIPHOP	18:00～19:00		3,240円(7回)		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		2,770円(6回)		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		2,770円(6回)		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。	★★★★
	キックシェイプ	11:10～12:00		2,770円(6回)		パンチ・キックなどキックボクシングの動きを取り入れたクラスです。	★★★★★
	アロマストレッチ	12:10～13:00	若干名(16歳以上)	2,770円(6回)	7/7	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!	★
	転倒防止体操	13:10～14:00		2,770円(6回)		筋トレやストレッチ、バランス体操で身体の調子を整えます!	★★★
	ファットバーンシェイプ	14:10～15:10		2,770円(6回)		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		2,770円(6回)		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		2,770円(6回)		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!	★