



# 8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     | 備考  |
|----------------------------------|----------------------------------------|-----------------|---------------|-----|------|---------|-----|
| 8月7日(日)<br>8月21日(日)              | <b>個サル</b>                             | 20 歳以上          | 19:20 ~ 20:50 | 20名 | 800円 | 3階 小運動場 | 先着順 |
| 8月28日(日)                         | <b>女性・初心者向け個サル</b>                     | 中学 1 年生以上       | 19:20 ~ 20:50 | 20名 | 800円 | 3階 小運動場 | 先着順 |
| 8月26日(金)<br>8月29日(月)<br>8月31日(水) | <b>夏休みエンジョイフットボール<br/>小学1年生～3年生クラス</b> | 小学 1 年生～小学 3 年生 | 16:20 ~ 17:20 | 24名 | 570円 | 3階 小運動場 | 先着順 |
| 8月26日(金)<br>8月29日(月)<br>8月31日(水) | <b>夏休みエンジョイフットボール<br/>小学3年生～6年生クラス</b> | 小学 3 年生～小学 6 年生 | 17:30 ~ 18:45 | 24名 | 570円 | 3階 小運動場 | 先着順 |
| 8月28日(日)                         | <b>夏休みエンジョイフットボール<br/>年中・年長クラス</b>     | 年中・年長           | 9:30 ~ 10:20  | 18名 | 570円 | 3階 小運動場 | 先着順 |
| 8月25日(木)                         | <b>スマイルサッカー教室</b>                      | 障がい児と健常児の小学生    | 17:30 ~ 18:40 | 30名 | 690円 | 3階 小運動場 | 先着順 |


**申込はコチラ**

オンラインにて先着順  
 ※スマイルサッカーのみ区民優先

**7月21日～26日まで**

7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・チアリーディング**
**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)  
 ●チアリーディング 080-3159-9696

| 教室名              | 曜日                  | 時間          | 対 象            | 料 金      | 体験お申し込み                                                                           | 教室名              | 曜日        | 時間                                        | 対 象                      | 料 金                                   |
|------------------|---------------------|-------------|----------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|-------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------|
| バスケットボール<br>スクール | 毎週水曜日<br>(第1水曜日は休み) | 17:00～19:00 | 小・中学生<br>(全学年) | 4,740円/月 |  | チアリーディング<br>スクール | 毎週<br>水曜日 | 15:10～16:10<br>16:20～17:20<br>17:30～18:30 | 年中～低学年<br>小学生<br>高学年～中学生 | 各 6,600円/月<br>※別途ユニフォーム代<br>が必要となります。 |

**Giants Method**
**上井草ベースボールアカデミー**


シミスオクトベースボール アカデミー
上井草ベースボールアカデミーは上井草スポーツセンターが主催する野球教室です。指導はシミスオクトベースボールアカデミーが担当します。

**年・中年・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。>>

シミス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そって運営しております。
**体験費用: 1,100円 (税込)**

お申込み方法
<ジャイアンツHPにて受付中>  
http://www.giants.jp/G/academy/




【お問い合わせ】一般財団法人 **シミスオクト** 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!!**

**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。

**利用料金**
**500円 / 回**

\*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。  
トレーニングをする際には、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)

**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



**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**
※杉並区内在住、在勤、在学の  
障がい者で証明書を  
お持ちの方は半額です

**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)の正午までにご入場いただいた場合のみ250円となります

**区立温水プール共通の  
フリーパスカードもご用意します。**

- 「1,500円使用券」＝1,250円
- 「3,000円使用券」＝2,500円

**レンタルロッカー (月増・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  
 とっても便利!

**温水プール (1時間)**

- 大人: 250円 ●小人: 130円 (4歳～中学生)

(オムツの取れていない方は、  
プール場内に入れません。)  
※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。

**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!

**利用料金**

- 幼児(未就学児)・・・無料
- 11:00～12:40まで自由時間
- 小学生低学年・・・100円

※障がい者手帳をお持ちの方は減額されます。

**利用時間**

- 11:00に入場、準備 ～片付けを実施して12:40まで
- 11:20～12:05「ボールでチャレンジ」開催

**自由に使えるボールや  
フラフープなどを  
ご用意しています!**

**実施日**
**毎月第4土曜日**
**11:00～13:00**

**「ボールでチャレンジ」**
**開催時間 11:20～12:05**

年中～小学1年生を  
 対象としたプログラムです。

指導担当 完全日本1レーボール選手など



**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**

**開館時間**
 月曜日～土曜日: 9:00～22:30  
 日曜日・祝日: 9:00～21:00

**休館日**
 毎月第3木曜日、年末年始  
 他に施設保守などで臨時休場有

**ホームページ**
<http://www.suginami-ttm.com>

●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」行きに乗り、「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「井沢駅」行きに乗り、「農芸高校」下車徒歩8分

【個人情報保護方針】指定管理者TAC・FC東京・MELTEC共同事業体は、ご利用者からお預かりした個人情報について、その重要性を深く認識し、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個人情報を提供していただくにあたっては、必要な範囲内で適法かつ公平な手段によって行います。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個人情報と適切かつ慎重に管理し、個人情報を紛失、破壊、改ざん及び漏洩等がないようにします。④個人情報保護法による適正な理由がない限り第三者に開示、提供はいたしません。⑤お預かりした事業体に対して、「個人情報保護に関する法律」に定めるところにより、お客様に自身に関する保有個人データを開示・訂正・削除することを請求することができます。⑥個人情報保護方針及び個人情報についてのお問い合わせは「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: 9:00～22:30 日曜日・祝日: 9:00～21:00 午後8時～午後9時 毎月第3木曜日は休館、年末年始(12/29～1/3)を除く。※表示時間とは必ずしも一致しません。

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。
 ●このチラシは再生紙を使用しています。
 2022年7月発行

# TAC杉並区上井草スポーツセンター

## 定期制教室9月スタート!

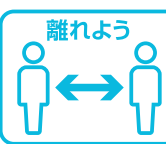
## 教室参加者大募集!!



**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。

**お申し込み方法**

オンライン申込  
 ハガキ申込

**定期教室のお知らせ**

2022年8月7日(日) 23:59まで受付。  
 フロア教室・プール教室は、9月～12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。

**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。

**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 8月15日(月)以降、順次メールにてお知らせいたします。**

**2019年10月1日よりハガキの料金が63円に改正されました。**

「往復ハガキ」に必要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。

●返信用ハガキにもご住所・氏名をご記入ください。  
 ●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。  
 ●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。  
 ●「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ございますので使用しないでください。  
 ●結果発表: 8月15日(月)以降、返信ハガキにてお知らせいたします。  
 ●2次募集: 8月20日(土)9:30～先着順  
 ※総合受付に直接お越しください

**応募締切 8月7日(日) 必着**

①教室名  
 ②曜日・時間  
 ③参加者氏名  
 プリナゲ・性別  
 年齢(学年・期・日曜)  
 ④住所  
 ⑤電話番号  
 ⑥杉並区在住・杉並区在勤・杉並区在学・区外 のいずれかを明記

〒167-0023  
 TAC杉並区上井草スポーツセンター  
 9月開始定期教室宛

杉並区上井草3丁目34番1号  
 にお送りください

記入しないよう  
 お願ひ致します

返信用 表面  
 返信用 裏面


<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!

**プールの一般使用は、7月18日(月・祝)～8月31日(水)までの夏休み期間、早朝7:00～開場します。**



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・FO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。 ※個人情報保護は主催者において個人情報の保護法を厳守し、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

【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。

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。

### 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  
クラシックバレエの基礎としてリズム感や柔軟性を高め、楽しく踊りましょう。

### 小学生バレエ

**火 16:15～17:15 (小学1年生)  
17:30～18:30 (小学4年生)**  
【料金】5,020円 【定員】各15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  
【お申し込み】新規受付は11月入会より  
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 (小学1年生)  
17:45～18:45 (小学4年生)**  
【料金】5,020円 【定員】各20名  
※4回/月の場合  
【対象】小学生【定員】20名  
【お申し込み】新規受付は11月入会より  
音楽に合わせ、楽しく元気に振り付けを楽しみます。

### 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月入会より  
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】15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】15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】15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】15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

#### お申し込み方法

## 随時受け付けております。

●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

【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)をご用意いただけます。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 14:05～14:45**

【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15:10～15:50**

【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**

【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。

認定級 上井草スポーツセンターでは、泳力の目安となる進級基準を導入しています。(1泳力進級)は毎月の最終練習日に実施)

12級 バタフライが25m泳げたので、個人メドレーにチャレンジします。  
11級 平泳ぎが25m泳げたので、バタフライの練習をします。  
10級 背泳ぎが25m泳げたので、平泳ぎの練習をします。  
9級 クロールが25m泳げたので、背泳ぎを練習します。  
8級 クロールが15m泳げたので、クロールが25m完泳を目指します。  
7級 クロールの呼吸が出来たので、クロールの手の動作の練習をします。  
6級 面がぶりクロールが7m泳げたので、クロールの呼吸を練習します。  
5級 面がぶりキックで5m泳げたので、クロールの手の動作の練習をします。  
4級 伏し泳ぎ(けのび)が5秒出来たので、面がぶりキックを練習します。  
3級 潜りが5秒出来たので、伏し泳ぎ(けのび)を練習します。  
2級 顔付けが5秒出来たので、潜りを練習します。  
1級 プールに入って、顔付けを練習します。

※上記の基準は、子ども達が4種目泳げるようになるまでの過程・到達目標であり、優劣を定めるものではありません。

## 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。  
※プールに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 9:40～10:40**

**木 12:30～13:30**

【料金】4,130円 ※4回/月の場合

【対象】一般

ゆったりと水泳を  
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 10:45～11:45**

**初級 19:55～20:55**

**水 9:40～10:40**

**中級 水 9:30～10:30**

**金 12:30～13:30**

【料金】各4,130円 ※4回/月の場合

【対象】一般

レベルに合わせ、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】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!

## ふらっと教室

＝回制

教室開始30分前より総合受付にてプログラム参加費をお支払いいただきます。※先着順満員となった時点で受付終了となります。予めご了承ください。※祝日・設備点検等で開催がない日もございます。詳しくはHPブログ欄のスクール(教室)情報一覧をご確認ください。

| プール教室 | 曜日 | 教室名           | 時間          | 定員(年制) | 対象    | 料金   | 教室内容                           | 会場    |
|-------|----|---------------|-------------|--------|-------|------|--------------------------------|-------|
|       | 火  | ステップアップエクササイズ | 12:40～13:30 | 10名    | 16歳以上 | 800円 | 浮力を使って個人の運動機能に合わせ、無理なく身体を動かします | 温水プール |

| フロア教室 | 曜日 | 教室名     | 時間          | 定員(年制) | 対象         | 料金     | 教室内容                                        | 会場  |
|-------|----|---------|-------------|--------|------------|--------|---------------------------------------------|-----|
|       | 月  | 子連れヨガ   | 14:00～14:50 | 8組     | 未就園の子と母    | 1,070円 | 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 | 会議室 |
|       | 火  | 産後ボディケア | 14:00～14:50 | 8組     | 産後～1歳半の子と母 | 1,070円 | 産後の骨盤の調整やボディシェイプ・機能回復を目的としたクラス              | 会議室 |
|       | 金  | 子連れヨガ   | 13:00～13:50 | 8組     | 未就園の子と母    | 1,070円 | 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 | 会議室 |

【保護者のための親子体操】は、「杉並子育て応援券」がお使いいただけます。

### 通年制フロア教室

#### 保護者のための

## 親子体操

**土 10:00～10:50**

【対象】

2歳半～4歳児とその親

【定員】

15組

【料金】

※4回/月の場合  
5,020円

保護者の方の体力作りを応援します。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!

※【保護者のための親子体操】は、乳幼児体操の体験クラスを行っています。  
詳しくは、上井草スポーツセンター総合受付まで



## 定期制教室

9月5日(月)～  
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、2022年9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 9月～12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      |    | 10:40～11:30 | 16歳以上 | 8,580円(全13回) | 13 |      | 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  | 12:40～13:30 | 中高年齢者 | 8,580円(全13回) | 13 | 9/5  | 水の浮力や抵抗を利用し膝痛・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 | 8,580円(全13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㊟        |    | 9:40～10:30  | 60歳以上 | 6,760円(全15回) | 13 |      | ㊟ 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 |       | 9,900円(全15回) | 13 |      | 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 | 9,900円(全15回) | 13 | 9/6  | 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 |       | 9,900円(全15回) | 13 |      | ちよ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  | 9:30～10:20  | 60歳以上 | 6,310円(全14回) | 13 | 9/7  | ㊟ 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)       |    | 12:45～13:35 | 16歳以上 | 9,240円(全14回) | 13 |      | 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 | 7,260円(全11回) | 13 | 9/8  | 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  |       | 9,240円(全14回) | 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。                       | ★★    |
| 脂肪燃焼系アクア(金)     | 金  | 9:45～10:35  | 16歳以上 | 9,240円(全14回) | 10 | 9/9  | 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 |       | 9,240円(全14回) | 13 |      | 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。      | ★★★★  |
| はつらつ燃焼系水中運動     | 土  | 10:45～11:35 | 16歳以上 | 9,900円(全15回) | 13 | 9/10 | 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 |       | 9,900円(全15回) | 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。    | ★★★★★ |

※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 9月～12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、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。

㊟マークがある教室は  
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      | 8,580円(全13回)  | 20 |      | 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      | 5,860円(全13回)  | 20 |      | 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 |            | 8,580円(全13回)  | 20 |      | 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 |            | 8,580円(全13回)  | 20 | 9/5  | 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      | 8,580円(全13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!                                  | ★★    |
| バルトン 女性限定       |    | 19:00～19:50 |            | 9,240円(全14回)  | 20 |      | 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 |            | 9,240円(全14回)  | 20 |      | 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   |            | 10,560円(全16回) | 20 |      | 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      | 10,560円(全16回) | 20 |      | ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせせたパワー系ヨガ。                                      | ★★    |
| オリジナルダンス        |    | 11:00～11:50 |            | 10,560円(全16回) | 20 |      | 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      | 7,210円(全16回)  | 20 | 9/6  | 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      | 10,560円(全16回) | 20 |      | 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～       | 10,560円(全16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      | 10,560円(全16回) | 20 |      | 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   |            | 9,900円(全15回)  | 25 |      | 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か気持ち良い汗をながめましょう。                       | ★★    |
| かんたんエアロ         |    | 10:00～10:50 |            | 9,900円(全15回)  | 30 |      | 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 |            | 9,900円(全15回)  | 20 |      | 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 |            | 9,900円(全15回)  | 20 |      | 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        | 水  | 13:10～14:00 | 16歳以上      | 9,240円(全14回)  | 20 | 9/7  | 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 |            | 9,240円(全14回)  | 20 |      | 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 |            | 9,240円(全14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!                                  | ★★    |
| ファットバーンシェイプ     |    | 20:00～20:50 |            | 9,240円(全14回)  | 20 |      | 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   |            | 7,260円(全11回)  | 25 | 9/8  | 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 |            | 7,260円(全11回)  | 25 |      | 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      | 6,600円(全10回)  | 20 |      | 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 |            | 6,600円(全10回)  | 20 | 9/22 | 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 |            | 6,600円(全10回)  | 20 |      | 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      | 4,510円(全10回)  | 20 |      | 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      | 7,260円(全11回)  | 20 | 9/8  | 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) | 7,260円(全11回)  | 20 |      | 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 |            | 7,260円(全11回)  | 20 |      | 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      | 7,260円(全11回)  | 20 |      | 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      | 9,900円(全15回)  | 20 |      | 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 |            | 9,900円(全15回)  | 20 |      | 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      | 6,760円(全15回)  | 20 | 9/9  | 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。                                        | ★     |
| オリジナルヨガ14       |    | 14:00～14:50 |            | 9,900円(全15回)  | 20 |      | 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      | 9,900円(全15回)  | 20 |      | 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 |            | 9,900円(全15回)  | 20 |      | 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!                | ♪     |
| ダンベルシェイプアップ     |    | 11:10～12:00 |            | 7,920円(全12回)  | 20 |      | 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 |            | 7,920円(全12回)  | 20 |      | ヨガ・太極拳・ピラティスなどトレーニングを組み合わせて行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 |            | 7,920円(全12回)  | 20 |      | 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      | 7,920円(全12回)  | 20 | 9/10 | 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。     | ★★★★★ |
| リラククス・ヨガ        |    | 15:15～16:05 |            | 7,920円(全12回)  | 20 |      | 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。                       | ★★    |
| はじめでHIPHOP      |    | 17:00～17:50 |            | 8,580円(全13回)  | 20 |      | 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 |            | 8,580円(全13回)  | 20 |      | 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   |            | 6,600円(全10回)  | 20 |      | 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 |            | 6,600円(全10回)  | 20 |      | 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 |            | 5,280円(全8回)   | 20 |      | 正しい姿勢と体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      | 5,280円(全8回)   | 20 | 9/11 | 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ためです!                      | ★★    |
| 健康いきいき体操        |    | 13:10～14:00 |            | 5,280円(全8回)   | 20 |      | 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通越せる身体づくりを目指します。                     | ★★    |
| ファットバーンシェイプ     |    | 14:10～15:00 |            | 5,940円(全9回)   | 20 |      | 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 |            | 6,600円(全10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 |            | 6,600円(全10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!                     | ★     |