



# 泊江市民総合体育館



TEL 03-3430-1141

【住所】〒201-0003 泊江市和泉本町3-25-1  
【施設利用時間】9:00～21:00  
【定期休館日】偶数月の第3木曜日/年末年始12月28日～1月4日

LINE

最新の情報やイベント情報を配信するよ!!  
体育館のHPもLINEからチェックできるよ★



泊江市民総合体育館では様々な教室プログラムを展開しており、特に子ども教室プログラムが充実しています。はじめての方でも安心してご参加いただけます。  
**定期制教室** 2025年1月～3月の3ヶ月間で行う教室です。料金は事前に一括してお支払いただきます。(料金は全て税込価格)♥は託児(キッズルーム)つきの教室です。  
定員に空きのある教室はふらっと参加も可能です!ご予約につきましては市民総合体育館までお問合せください。

**定期制教室割引のご案内**  
同一の方が2教室以上お申込またはご家族(親子・兄弟)でお申込いただいた場合、2教室目以降の参加費から**1回分**の割引をいたします。教室により1回分の料金が異なります。  
【割引対象者】  
1次募集で応募し2教室以上またはご家族(親子・兄弟)で当選した方

現在開催している9月～12月第3期定期制教室参加(定員に空きのある教室が対象)の方が優先となります。新規の方は、空枠のみでのご案内となります。  
◆印は2025年3月23日(日)開催する教室発表会の対象クラスとなります。詳細は2025年1月頃お知らせいたします。

| 定期制教室<br>【いごも】 | 曜 日 | 教 室 名     | 場 所    | 時 間         | 定 員 | 対 象                    | 料金(回数)       | 初 回 日 | 教 室 内 容                                                                                                        |
|----------------|-----|-----------|--------|-------------|-----|------------------------|--------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                | 月   | ◆ケイキフラ①   | スタジオ   | 16:30～17:30 | 15名 | 3歳6ヶ月～小学3年生<br>(女の子限定) | 17,040円(12回) | 1/13  | ハワイアンフラダンスの子どもの教室です。<br>ハワイのやわらかい音楽に身体を合わせて楽しくフラダンスを踊ります。                                                      |
|                |     | ◆ケイキフラ②   | スタジオ   | 17:40～18:40 | 15名 | 小学4年生～中学生<br>(女の子限定)   | 17,040円(12回) |       |                                                                                                                |
| 火              |     | ♥よちよち親子体操 | スタジオ   | 10:30～11:20 | 8組  | 1歳～2歳6ヶ月               | 17,040円(12回) | 1/7   | 親子で楽しい音楽に合わせて身体を動かし、四肢機能が高まる運動も取り入れる教室です。                                                                      |
|                |     | フットサル①    | 西和泉体育館 | 16:20～17:20 | 20名 | 年中～小学2年生               | 17,040円(12回) |       |                                                                                                                |
|                |     | フットサル②    | 西和泉体育館 | 17:30～18:30 | 20名 | 小学3年生～小学6年生            | 17,040円(12回) | 1/8   | ドリブル・パス・シュートなどの個人技術の向上に重点をおいた教室です!<br>※教室は西和泉体育館でおこないます。                                                       |
| 水              |     | トランポリンA   | 第1体育室A | 16:20～17:20 | 10名 | 年中～小学2年生               | 17,040円(12回) |       |                                                                                                                |
|                |     | トランポリンB   | 第1体育室A | 17:30～18:30 | 10名 | 小学3年生～中学生              | 17,040円(12回) | 1/10  | バランス感覚が良くなる!体幹を鍛えて運動能力UP!!<br>トランポリンとミニトランポリンを使用して、跳び方から技の練習を行う教室です。<br>※くつ下着用                                 |
| 金              |     | のびのび体操    | スタジオ   | 12:15～13:15 | 10名 | 2歳6ヶ月～3歳               | 17,040円(12回) |       | お子さま一人で参加するクラスです。集団行動に慣れるよう運動します。うんてい・はしご・一本橋などの「巧技台」も使って色々な動きを取り入れます。                                         |
|                |     | トランポリンA   | 第1体育室A | 16:20～17:20 | 10名 | 年中～小学2年生               | 17,040円(12回) |       |                                                                                                                |
|                |     | トランポリンB   | 第1体育室A | 17:30～18:30 | 10名 | 小学3年生～中学生              | 17,040円(12回) | 1/11  | お子さまと一緒に美しいバレエ音楽に合わせて踊り、親子のスキンシップを通じてバレエの世界を楽しみましょう!<br>クラシックバレエを音楽に合わせて楽しく踊りましょう♪初心者の方でも体幹やリズム感からやさしくサポートします! |
| 土              |     | 親子バレエ     | スタジオ   | 12:45～13:45 | 10組 | 3歳～未就学児                | 17,040円(12回) |       |                                                                                                                |
|                |     | ◆キッズバレエ   | スタジオ   | 14:00～15:00 | 12名 | 小学生                    | 17,040円(12回) |       |                                                                                                                |

| 定期制教室<br>【おとな】 | 曜 日 | 教 室 名            | 場 所   | 時 間         | 定 員 | 対 象         | 料金(回数)       | 初 回 日 | 教 室 内 容                                                                                                                      |
|----------------|-----|------------------|-------|-------------|-----|-------------|--------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                | 月   | ◆♥初めてのバレエ        | スタジオ  | 9:45～11:00  | 20名 | 高校生以上(女性限定) | 18,460円(13回) | 1/6   | クラシックの音楽に合わせて基礎から楽しくレッスンを行います。<br>トウシューズを履いて更なるレベルアップを目指します!                                                                 |
|                |     | ◆クラシックバレエポアント初心者 | スタジオ  | 11:15～12:15 | 15名 | 高校生以上       | 15,600円(13回) |       |                                                                                                                              |
|                |     | ♥ストレッチ&ピラティス     | 第3体育室 | 11:30～12:30 | 20名 | 高校生以上       | 15,600円(13回) | 1/13  | 身体を中心にある筋肉を使ってエクササイズを行い、骨盤の歪みを改善し疲れにくい身体を作ります。<br>ストレッチを入れながら、全身を鍛えていきます。                                                    |
|                |     | ◆♥ステップアップフラ      | スタジオ  | 12:30～13:30 | 15名 | 高校生以上       | 14,400円(12回) |       |                                                                                                                              |
|                |     | ゆるぐん体操(健康体操)     | 格技室   | 14:00～15:30 | 22名 | 50歳以上       | 15,600円(13回) | 1/6   | ハワイアンフラダンスの経験者対象クラスです。いろいろなステップにチャレンジし、更なるステップアップを目指していきます。<br>全身をくまなく動かし、自然治癒力や免疫力を高め、特に脚力UPの筋トレも強化しております。心地良い音楽で自律神経を整えます。 |
|                |     | ヨーガ              | スタジオ  | 19:00～20:00 | 15名 | 高校生以上       | 15,600円(13回) |       |                                                                                                                              |
| 火              |     | ♥初めてのピラティス       | 第3体育室 | 10:00～11:00 | 20名 | 高校生以上       | 14,400円(12回) | 1/7   | 筋肉や内臓といった深い層まで刺激し健康で美しい身体を作ることができます。                                                                                         |
|                |     | ♥健康コアトレーニング      | 多目的   | 11:30～12:30 | 10名 | 高校生以上       | 14,400円(12回) |       |                                                                                                                              |
| 水              |     | ♥初めてのヨガ          | スタジオ  | 11:15～12:15 | 20名 | 高校生以上       | 14,400円(12回) | 1/8   | 全身を使って、しなやかでメリハリのある身体を作っていきます。初心者の方も無理なくできます。                                                                                |
|                |     | ◆♥クラシックバレエ初級90   | スタジオ  | 12:30～14:00 | 15名 | 高校生以上       | 20,040円(12回) |       |                                                                                                                              |
| 木              |     | ♥ピラティス           | スタジオ  | 9:30～10:30  | 18名 | 高校生以上       | 13,200円(11回) | 1/9   | 自然な呼吸でポーズをとることにより、精神的・肉体的安定が得られ、筋肉・関節が柔軟になり強化されます。                                                                           |
|                |     | ♥バレトン            | 多目的   | 10:45～11:45 | 10名 | 高校生以上       | 13,200円(11回) |       |                                                                                                                              |
|                |     | ♥リラク্সアロマヨガ      | スタジオ  | 12:15～13:15 | 20名 | 高校生以上       | 13,200円(11回) | 1/10  | 体幹運動でもある「クラシックバレエ」です。初めての方でも安心して参加できる教室です。<br>体の中心にある筋肉を使い、正しい姿勢をキープしながらエクササイズ。骨盤の歪み改善、姿勢矯正、肩こりの解消も期待できます。                   |
|                |     | ◆♥エンジョイフラ        | スタジオ  | 13:30～14:30 | 15名 | 高校生以上(女性限定) | 13,200円(11回) |       |                                                                                                                              |
| 金              |     | ♥パワーヨガ           | スタジオ  | 9:45～10:45  | 20名 | 高校生以上       | 14,400円(12回) | 1/11  | バレエ・ヨガ・ピラティスの要素が入ったエクササイズで、幅広い年齢層の方が簡単に動くことができる全身運動です。                                                                       |
|                |     | ◆♥舞・フラ           | スタジオ  | 11:00～12:00 | 15名 | 高校生以上(女性限定) | 14,400円(12回) |       |                                                                                                                              |
|                |     | ♥スタイルアップヨガ       | スタジオ  | 13:30～14:30 | 15名 | 高校生以上       | 14,400円(12回) | 1/10  | ほのかなアロマオイルの香りで、全身の凝りや疲れを取り除きながら、カラダも心も癒してリラックスできます。<br>ハワイアンミュージックの音楽に合わせて体を動かして癒されるフラダンスが自然と身につき、素敵な笑顔で、心から幸せな気分になります!      |
|                |     | 初めてのヨガ           | スタジオ  | 9:00～10:00  | 20名 | 高校生以上       | 14,400円(12回) |       |                                                                                                                              |
| 土              |     | 体ほぐしバレエ          | スタジオ  | 15:15～16:30 | 15名 | 中学生以上       | 14,400円(12回) | 1/11  | 全身をほぐしながら一つ一つのポーズをゆっくり丁寧に進めていきます。初めての方でも安心してご参加いただけます。                                                                       |
|                |     | ZUMBA            | スタジオ  | 16:45～17:45 | 17名 | 高校生以上       | 14,400円(12回) |       |                                                                                                                              |
| 日              |     | ◆太極拳の基礎          | スタジオ  | 9:15～10:15  | 22名 | 高校生以上       | 14,400円(12回) | 1/5   | 初めてのの方にわかりやすい簡単なフラ動作から練習します。1曲の振り付けを無理なく覚えて完成させます。<br>インナーマッスルを意識しながら体を動かすことで歪みの改善、姿勢のアンチエイジングを目指します。                        |

|                                                              |  |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| 自然な呼吸でポーズをとることにより、精神的・肉体的安定が得られ、筋肉・関節が柔軟になり強化されます。           |  |  |  |  |  |  |
| 体をほぐして、バレエレッスンすることで、姿勢美人を目指しましょう。バレリーナのような美しい背中になります。        |  |  |  |  |  |  |
| ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスエクササイズで、多彩な動きで脂肪燃焼にも期待できます!         |  |  |  |  |  |  |
| 伝統楊式太極拳の基本動作を中心として、楽しく身体能力を高めます。適度に良い汗をかいてストレス解消、心身に活力を蓄えます。 |  |  |  |  |  |  |

## 第4期定期制教室の申込方法

1次募集

応募期間 11月15日(金)9:00～11月30日(土)23:59 WEB申込

抽選結果 12月5日(木)9:00～メールにて順次お知らせ

ご応募はWEBで!!

●泊江市体育施設HPまたは泊江市民総合体育館の公式アカウントLINEからお申込みください。  
お電話でのお申込やご予約はできません。定員を超えた教室は、抽選を行います。

●抽選優先順位 市内託児希望者 > 市内 > 市外託児希望者 > 市外

入金期間 12月5日(木)～12月18日(水)

入金申込場所・時間 市民総合体育館受付窓口 9:00～21:00

市内優先申込のため、市内在住・在勤・在学の方は入金時に住所確認のできる書類をご持参ください。  
入金期間内にご入金いただけない場合はキャンセル扱いになります。また一度お支払いただいた料金は、ご返金いたしかねます。

●確認書類  
・運転免許証 ・保険証 ・公共料金支払など(コピー可) ・学生証 ・連絡帳(コピー可) ・在勤証明書(コピー可)  
当選された方からのキャンセルや入金申込がされなかった場合、落選した方から再抽選を行います。再抽選で当選された方は市民総合体育館からご連絡いたします。

2次募集

空き情報発表 12月23日(月)

入金申込場所・時間 12月23日(月)～定員に空きのある教室のみ随時申込可能! 市民総合体育館受付窓口 9:00～21:00

全ての教室について定員に空きのある教室のみ随時募集いたします。  
空き状況をご確認の上、市民総合体育館受付窓口にて直接入金申込してください。

教室開催カレンダー

※通年制教室は【通年制カレンダー】、1回制教室は【1回制カレンダー】をご覧ください。

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1月 |    |    |    |    |    |    |
| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 2月 |    |    |    |    |    |    |
| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|    |    |    |    |    |    | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |    |

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 3月 |    |    |    |    |    |    |
| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|    |    |    |    |    |    | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 |    |    |    |    |    |

■ 1月1日(水・祝)～1月4日(土)年始休館日  
○ 1月6日(月)ステップアップフラ、ケイキフラ①、ケイキフラ② 休講  
■ 2月20日(木)定期休館日 全教室休講  
■ 3月23日(日)教室発表会 全教室休講

2024年度 知的障がい児・知的障がい者向け生涯スポーツ

にこにこクラブ

2024年:12月1日 2025年:1月12日 2月16日 3月16日  
【曜日】日曜日 【時間】9:45～11:00 【場所】市民総合体育館 【対象】主に小・中学生  
【料金】2,000円(全10回)※途中入会の場合は残りの回数分のお支払となります。  
【申込】市民総合体育館受付窓口でお申込みください。  
マットやミニトランポリンなどを使い、身体の調整力を感覚的に身につけます。また、障がい者スポーツの競技種目であるフライングディスクやボッチャを体験し、活動の幅を広げていきます。  
※保護者の方の付き添いをお願いします。

スマスマサッカークリニック

2024年:12月15日 2025年:1月19日 2月2日 3月2日  
【曜日】日曜日 【時間】①12:10～13:40 ②13:55～15:25 【場所】西和泉体育館  
【対象】①主に小・中学生 ②主に高校生以上 【料金】3,300円(全11回)※途中入会の場合は残りの回数分のお支払となります。  
【申込】市民総合体育館受付窓口でお申込みください。  
知的障がい児・知的障がい者を対象としたサッカークリニックです。  
性別に関係なく、未経験者も楽しめるように導入から行い、遊びながら楽しめるメニューを行います。  
笑顔で楽しみながら、仲間づくりや健康な身体づくりをしていきます。保護者も参加可能です。

# 通年制教室

**定員に空きがある教室はいつでも入会可能！！**

- ・通年制教室は、一度お申込みいただければ毎月、月謝をお支払いいただくことで継続してご参加いただける教室です。
- ・お申込みは随時受付可能ですが、教室の中には指導員の認定が必要な場合もあります。
- ・空きのある教室に限り体験できます。(一部体験できない教室もあります)

◆印は2025年3月23日(日)開催する教室発表会の対象クラスとなります。詳細は2025年1月頃お知らせいたします。

**振替制度**  
2024年4月より振替制度を導入いたしました！  
★印がついている教室が対象です♪  
**教室空き状況**  
教室によって空き状況が異なります。市民総合体育館までお問合せください。



| 通年制教室 |   | 教室名                      | 場所     | 時間          | 定員  | 対象          | 月謝                  | 教室内容                                                                                                            |
|-------|---|--------------------------|--------|-------------|-----|-------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | 月 | ★はじめて幼児体操                | スタジオ   | 15:00～16:00 | 16名 | 年少～年長       | 1,420円<br>×<br>月開催数 | マット・鉄棒・とび箱・ミニトランポリンを中心にスポーツをする為の身体の基盤作りを行います。                                                                   |
|       |   | ★子ども体操①                  | 格技室    | 16:20～17:20 | 30名 | 年中～小学2年生    |                     | マット・鉄棒・とび箱・ミニトランポリンの4種目を基礎から練習し、技術向上を目指します。                                                                     |
|       |   | ★子ども体操②                  | 格技室    | 17:30～18:30 | 30名 | 小学生         |                     | レベルに合わせた練習を行います。体操初心者、苦手な子も大歓迎！！                                                                                |
|       | 火 | ★♥のびのび親子体操               | スタジオ   | 11:30～12:20 | 10組 | 2歳6ヶ月～3歳6ヶ月 | 1,420円<br>×<br>月開催数 | のぼる・おりる・わたる・すべるなど多様な運動をすべり台、一本橋などのキットを使用して行います。体力の向上や体操の技能習得を目指します！鉄棒、マット、とび箱、ミニトランポリンにも挑戦します！                  |
|       |   | ★わんぱく幼児体操                | スタジオ   | 14:55～15:55 | 15名 | 3歳～年中       |                     | はしごや一本橋などのキットを使用し、高さ感覚、バランス感覚などの全身の運動能力を高めていきます。鉄棒、マット、とび箱、ミニトランポリンを使って、体操の基礎となる動きを練習します！                       |
|       |   | アルバルク東京<br>バスケットボールスクール① | 第1体育室B | 14:30～15:20 | 20名 | 年中・年長       | 1,600円<br>×<br>月開催数 | Bリーグに所属するプロバスケットボールクラブ「アルバルク東京」のバスケットボールスクールです。                                                                 |
|       |   | アルバルク東京<br>バスケットボールスクール② | 第1体育室B | 15:30～16:20 | 20名 | 小学1・2年生     |                     | ゲーム性が高く、自立性が求められる練習メニューを中心に構成されたプログラムにより、子どもが自ら                                                                 |
|       |   | アルバルク東京<br>バスケットボールスクール③ | 第1体育室B | 16:30～17:30 | 20名 | 小学3・4年生     | 1,700円<br>×<br>月開催数 | 判断・決断してプレーする経験を通じて、楽しみながら上達することを目指してプログラムを構成します。                                                                |
|       |   | アルバルク東京<br>バスケットボールスクール④ | 第1体育室B | 17:35～18:35 | 20名 | 小学5・6年生     |                     | ※指定のスクールウェアを着用していただきます。入会時に別途、購入していただきます。                                                                       |
|       |   | ★子ども体操①                  | 格技室    | 16:20～17:20 | 30名 | 年中～小学2年生    | 1,420円<br>×<br>月開催数 | マット・鉄棒・とび箱・ミニトランポリンを基礎から練習し、技術向上を目指します。                                                                         |
|       |   | テニス初中級                   | 第2体育室  | 16:20～17:20 | 20名 | 年長～小学生      |                     | テニスのレベルアップとともに、挨拶、礼儀等の基本的なマナーやスポーツマンシップを学びます。初中級は、主に基本練習・レベルに応じて応用、試合練習をします。                                    |
|       |   | テニス中上級                   | 第2体育室  | 17:30～18:30 | 20名 | 小・中学生       |                     | 中上級は基本を大事にしながら、主に試合練習をします。<br>中上級入会には、担当講師の認定が必要となります。                                                          |
|       |   | ◆ダブルダッチ                  | 格技室    | 17:30～18:30 | 18名 | 小学生         |                     | 2本のロープを使って飛ぶなわとびです。集中力・持久力・リズム感を養います。                                                                           |
|       |   | ★バク転教室                   | 格技室    | 17:30～18:30 | 15名 | 小・中学生       |                     | 基礎体力から柔軟運動も取り入れながらバク転練習を目標とした教室です。受講するには、壁倒立で自分の体を支えられる筋力があることを条件とします。初めにテストを受け、合格してからの申込となります。<br>※テスト料金1,420円 |
|       | 水 | ★はじめて幼児体操                | スタジオ   | 16:20～17:20 | 16名 | 年少～年長       | 1,420円<br>×<br>月開催数 | マット・鉄棒・とび箱・ミニトランポリンを中心にスポーツをする為の身体の基盤作りを行います。                                                                   |
|       |   | ★バク転教室                   | スタジオ   | 17:30～18:30 | 15名 | 小・中学生       |                     | 基礎体力から柔軟運動も取り入れながらバク転練習を目標とした教室です。受講するには、壁倒立で自分の体を支えられる筋力があることを条件とします。初めにテストを受け、合格してからの申込となります。<br>※テスト料金1,420円 |
|       | 木 | ◆クラシックバレエ 児童クラス          | スタジオ   | 16:00～16:50 | 15名 | 年長～小学生      | 1,420円<br>×<br>月開催数 | バレエの基礎をより徹底し舞踊性が高められる教室です。                                                                                      |
|       |   | ◆クラシックバレエ 初等クラス          | スタジオ   | 17:00～18:15 | 20名 | 小学2年生～小学6年生 | 1,720円<br>×<br>月開催数 | バレエの基礎をより徹底し舞踊性が高められる教室です。<br>※講師の認定が必要です                                                                       |
|       |   | ◆クラシックバレエ<br>トウシューズクラス   | スタジオ   | 18:15～19:30 | 15名 | 小学5年生～中学生   |                     | バレエの基礎をより徹底し舞踊性が高められる教室です。<br>※講師の認定が必要です                                                                       |
|       |   | ★子ども体操①                  | 格技室    | 16:20～17:20 | 30名 | 年中～小学2年生    | 1,420円<br>×<br>月開催数 | マット・鉄棒・とび箱・ミニトランポリンの4種目を基礎から練習し、技術向上を目指します。                                                                     |
|       |   | ★子ども体操②                  | 格技室    | 17:30～18:30 | 30名 | 小学生         |                     | レベルに合わせた練習を行います。体操初心者、苦手な子も大歓迎！！                                                                                |
|       | 金 | ◆★キッズチアスクール              | 第1体育室B | 16:15～17:15 | 30名 | 年中～小学3年生    | 1,420円<br>×<br>月開催数 | ポンポン(代金別途)を使用し、音楽に合わせて踊る「チアダンス」や、大きな声で声援を送る「コール」などの技術と達成感を学びます。                                                 |
|       |   | ◆★ジュニアチアスクール             | 第1体育室B | 17:30～18:30 | 30名 | 小学4年生～中学生   | 1,780円<br>×<br>月開催数 | チアダンス・コール・スタンツなどチアの総合的な技術の基礎を学びます。                                                                              |
|       |   | ★子ども体操①                  | 格技室    | 16:20～17:20 | 30名 | 年中～小学2年生    | 1,420円<br>×<br>月開催数 | マット・鉄棒・とび箱・ミニトランポリンの4種目を基礎から練習し、技術向上を目指します。                                                                     |
|       |   | ★子ども体操②                  | 格技室    | 17:30～18:30 | 30名 | 小学生         |                     | レベルに合わせた練習を行います。体操初心者、苦手な子も大歓迎！！                                                                                |
|       |   | ◆ジュニアジャズ初中級              | スタジオ   | 16:00～17:00 | 15名 | 年中～小学生      |                     | バレエとHIPHOPの要素を取り入れたジャズダンスを踊ります。                                                                                 |
|       |   | ◆ジュニアジャズ中上級              | スタジオ   | 17:00～18:00 | 15名 | 小学生         | 1,420円<br>×<br>月開催数 | バレエとヒップホップの要素を取り入れたジャズダンスを踊ります。表現力・リズム感・身体の柔軟性を身につけます!<br>中上級入会には担当講師の認定が必要となります。                               |
|       |   | ◆ジュニアジャズ上級               | スタジオ   | 18:00～19:00 | 15名 | 小・中学生       |                     | ダンス経験者を対象に、更なるレベルアップを目指す教室です。<br>上級入会には担当講師の認定が必要となります。                                                         |
|       | 土 | ★のびのび親子体操                | スタジオ   | 10:15～11:05 | 10組 | 2歳6ヶ月～3歳6ヶ月 | 1,420円<br>×<br>月開催数 | のぼる・おりる・わたる・すべるなど多様な運動をすべり台、一本橋などのキットを使用して行います。体力の向上や体操の技能習得を目指します！鉄棒、マット、とび箱、ミニトランポリンにも挑戦します！                  |
|       |   | ★わんぱく幼児体操                | スタジオ   | 11:15～12:15 | 15名 | 3歳～年中       |                     | はしごや一本橋などのキットを使用し、高さ感覚、バランス感覚などの全身の運動能力を高めていきます。鉄棒、マット、とび箱、ミニトランポリンを使って、体操の基礎となる動きを練習します！                       |
|       |   | ★子ども体操①                  | 格技室    | 14:00～15:00 | 30名 | 年中～小学2年生    |                     | マット・鉄棒・とび箱・ミニトランポリンの4種目を基礎から練習し、技術向上を目指します。                                                                     |
|       |   | ★子ども体操②                  | 格技室    | 15:05～16:05 | 30名 | 小学生         |                     | レベルに合わせた練習を行います。体操初心者、苦手な子も大歓迎！！                                                                                |
|       | 日 | ★はじめて幼児体操                | スタジオ   | 14:15～15:15 | 16名 | 年少～年長       | 1,420円<br>×<br>月開催数 | マット・鉄棒・とび箱・ミニトランポリンを中心にスポーツをする為の身体の基盤作りを行います。                                                                   |
|       |   | ★バク転教室                   | スタジオ   | 16:45～17:45 | 15名 | 小・中学生       |                     | 基礎体力から柔軟運動も取り入れながらバク転練習を目標とした教室です。受講するには、壁倒立で自分の体を支えられる筋力があることを条件とします。初めにテストを受け、合格してからの申込となります。<br>※テスト料金1,420円 |

# 1回制教室

**開催日の1週間前から受付可能！！**

- ◆開催日の**1週間前**から当日まで、受付窓口、またはお電話でご予約できます。
- ◆参加当日に券売機で「1回制教室」利用券を購入の上、受付窓口にお越しください。
- ◆定員になり次第締め切ります。



| 1回制教室 |   | 教室名              | 場所     | 時間          | 定員  | 対象    | 1回単価   | 教室内容                                                                       |
|-------|---|------------------|--------|-------------|-----|-------|--------|----------------------------------------------------------------------------|
|       | 月 | 初めてヨガ            | 多目的    | 13:00～14:00 | 10名 | 高校生以上 | 1,200円 | 自然な呼吸でポーズをとることにより、精神的・肉体的安定が得られ、筋肉・関節が柔軟になり強化されます。                         |
|       |   | 体幹トレーニング&ストレッチ   | 多目的    | 14:15～15:15 | 10名 | 高校生以上 | 1,200円 | 体幹を鍛え強化することにより身体の芯を強くします。                                                  |
|       | 火 | エンジョイダンス         | 多目的    | 9:55～10:55  | 10名 | 高校生以上 | 1,200円 | 1回で完結する振付を覚えてダンスを楽しむクラスです。踊る楽しさを体感してみましょう！ダンスが初めての方でも大丈夫！分かりやすく丁寧に進めていきます。 |
|       |   | ボクシングシェイプ        | 第3体育室  | 11:10～12:10 | 10名 | 高校生以上 | 1,200円 | ボクシングの全身運動で思いっきり汗をかこう！体幹を意識しながら背中やウエストラインもスッキリ！初心者大歓迎！                     |
|       | 水 | コアコンディショニング      | スタジオ   | 19:15～20:30 | 10名 | 高校生以上 | 1,420円 | 体幹を鍛えながら、コンディショニングを整える初心者向けの教室です。                                          |
|       |   | かんたんピラティス        | スタジオ   | 10:00～11:00 | 15名 | 高校生以上 | 1,200円 | ピラティスの基本的姿勢から始め、かんたんな動きで行います。身体のストレッチ、筋力強化、柔軟性が向上します。                      |
|       |   | クラシックバレエポアント初級30 | スタジオ   | 14:10～14:40 | 15名 | 高校生以上 | 600円   | トウシューズクラスとなります。定期制教室クラシックバレエ初級90に参加した方のみご参加可能です。                           |
|       | 木 | ストレッチ&ピラティス      | スタジオ   | 19:00～20:00 | 15名 | 高校生以上 | 1,200円 | ストレッチをはさみながら、全身を鍛えていきましょう。                                                 |
|       |   | スローピラティス         | スタジオ   | 10:45～11:45 | 18名 | 高校生以上 | 1,200円 | 運動の苦手な方、通常クラスよりもゆっくりと動きたい方向けの身体を整えるピラティスです。                                |
|       |   | 姿勢改善エクササイズ       | 1月～NEW | 13:30～14:30 | 10名 | 高校生以上 | 1,200円 | 良い姿勢を保つカギは「インナーマッスル」と「呼吸」。ヨガやピラティスの動きを取り入れ、日常生活でもインナーマッスルが使える身体を目指します！     |
|       | 金 | かんたんヨガ           | 多目的    | 12:15～13:15 | 10名 | 高校生以上 | 1,200円 | 自然な呼吸でポーズをとります。初心者の方でも気軽にご参加いただけます。                                        |
|       |   | キックコンディショニング     | スタジオ   | 19:15～20:30 | 10名 | 高校生以上 | 1,420円 | キックボクシングの技術練習とコンディショニングを初心者向けにアレンジした教室です。                                  |
|       | 土 | からだメンテナンス        | スタジオ   | 17:55～18:55 | 15名 | 高校生以上 | 1,200円 | リンパの流れや筋膜リリースなどに心身の悪いところを根こそぎ改善！！                                          |
|       | 日 | リフレッシュヨガ         | スタジオ   | 10:45～11:45 | 15名 | 高校生以上 | 1,200円 | 呼吸と身体に意識を向けながら、ゆっくり程よく動かしていきます。身体や頭の中に溜まったストレスを解き放ちリフレッシュしましょう。            |
|       |   | ちびっこ幼児体操         | スタジオ   | 13:00～14:00 | 10名 | 年少～年長 | 1,420円 | マット・鉄棒・とび箱・ミニトランポリンで、身体の基礎作りを行いながら、運動の基礎的な動きを身につけていきます。                    |
|       |   | チャレンジ小学生体操       | スタジオ   | 15:30～16:30 | 10名 | 小学生   | 1,420円 | マット・鉄棒・とび箱・ミニトランポリンを中心に行います。初めての方でも楽しく参加できます。                              |