

1回制教室案内 4月～7月



シューズが必要な教



トウシューズが必要な教

曜日	教室名	場所	時間	定員	対象	講師	参加費	教室内容
月	初めてヨガ	多目的	13:00～14:00	10	高校生以上	三浦	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	高校生以上	三浦	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	高校生以上	蒲谷	1,200円	1回で完結でき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よう！！ダンスが初めての方でも大丈夫です！分かりやすく丁寧に進めています。
	ボクシングシェイプ 	第3体育室	11:10～12:10	10	高校生以上	山口	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！
	コアコンディショニング 	スタジオ	19:15～20:30	10	高校生以上	田中	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。
水	かんたんピラティス	スタジオ	10:00～11:00	15	高校生以上	石田	1,200円	ピラティスの基本の姿勢から始め、かんたんな動きで行います。身体のストレッチ、筋肉強化、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	高校生以上	北澤	600円	トウシューズクラスとなります。クラシックバレエ初級90に参加した方のみ対象となります。
	ストレッチ&ピラティス	スタジオ	19:00～20:00	15	高校生以上	馬場	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。
木	スローピラティス	スタジオ	10:45～11:45	18	高校生以上	馬場	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。
	姿勢改善エクササイズ	多目的	13:30～14:30	10	高校生以上	三浦	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	高校生以上	三浦	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	高校生以上	田中	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	高校生以上	川勝	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	高校生以上	又木	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	年少～年長	櫻井	1,420円	マット・鉄棒・とび箱・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	小学生	土山	1,420円	マット・鉄棒・とび箱・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出来ます。

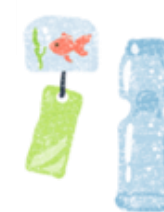
開催カレンダー (2025年度)

4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			

5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

6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					

7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		



申込方法

- ・開催日の1週間前から受付窓口、またはお電話（9:00～21:00）でご予約出来ます。
- ・参加当日に券売機でチケットを購入の上、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。

狛江市民総合体育館 ☎03-3430-1141



… 全教室休講日

- 4月17日(木) (定期休館日)
- 5月3日(土・祝)～5月6日(火・祝) (ゴールデンウィーク)
- 6月19日(木) (定期休館日)
- 6月22日(日) (東京都議会議員選挙)
- ※ 7月中 参議院議員選挙が執行される場合は全教室休講(期日未定)