

狛江市民総合体育館 休館中 開催教室一覧表（予定）

通年制教室

毎月、開催日数分の月謝をお支払いいただく教室です。初回登録月に限り2ヶ月分お支払いいただきます。

No.	曜日	教室名	時間	対象	定員	月謝	教室内容
1	月	ステップアップフラ	12:30～13:30	高校生以上	15	1,200円×月開催数	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。
2	月	はじめて幼児体操	15:00～16:00	年少～年長	16	1,420円 × 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礎作りを行います。
3	月	子ども体操①	16:20～17:20	年中～小学2年生	16		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。レベルに合わせた練習を行います。
4	月	子ども体操②	17:30～18:30	小学生	16		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。レベルに合わせた練習を行います。
5	火	ピラティス	9:45～10:45	高校生以上	20	1,200円 × 月開催数	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。
6	火	健康体操	11:00～12:00	概ね60歳以上	15	1,420円 × 月開催数	無理なく日常でも継続できる体操やトレーニングで健康体を維持していきます。
7	火	子ども体操①	16:20～17:20	年中～小学2年生	16		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。レベルに合わせた練習を行います。
8	火	バク転教室	17:30～18:30	小・中学生	16		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。
9	水	ヨガ	9:30～10:30	高校生以上	20	1,200円×月開催数	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。
10	水	クラシックバレエ初級90	12:30～14:00	高校生以上	15	1,670円×月開催数	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。
11	水	はじめて幼児体操	16:20～17:20	年少～年長	16	1,420円 × 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礎作りを行います。
12	水	バク転教室	17:30～18:30	小・中学生	16	1,200円 × 月開催数	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。
13	木	バレトン	10:45～11:45	高校生以上	15		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。
14	木	リラク্সアロマヨガ	12:15～13:15	高校生以上	20		ほのかなアロマの香りで、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。
15	木	エンジョイフラ	13:30～14:30	高校生以上	15	1,420円 × 月開催数	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！
16	木	子ども体操①	16:20～17:20	年中～小学2年生	16		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。レベルに合わせた練習を行います。
17	木	子ども体操②	17:30～18:30	小学生	16		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。レベルに合わせた練習を行います。
18	金	パワーヨガ	9:45～10:45	高校生以上	20	1,200円 × 月開催数	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にご参加いただけます。
19	金	舞・フラ	11:00～12:00	高校生以上	15	1,420円 × 月開催数	初めての方にも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。
20	金	子ども体操①	16:20～17:20	年中～小学2年生	16		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。レベルに合わせた練習を行います。
21	金	子ども体操②	17:30～18:30	小学生	16		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。レベルに合わせた練習を行います。
22	土	はじめてのヨガ	11:00～12:00	高校生以上	20	1,200円×月開催数	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。
23	土	はじめて幼児体操	14:05～15:05	年少～年長	16	1,420円 × 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礎作りを行います。
24	土	子ども体操①	15:10～16:10	年中～小学2年生	16		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。レベルに合わせた練習を行います。
25	土	子ども体操②	16:15～17:15	小学生	16		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。レベルに合わせた練習を行います。
26	日	太極拳の基礎	9:15～10:15	高校生以上	20	1,200円×月開催数	伝統的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。適度に良い汗をかくことでストレス解消、心身に活力を蓄えます。

1回制教室

開催日の1週間前から申込可能です。空きがあれば当日参加も可能です。

曜日	教室名	時間	対象	定員	参加費	教室内容
木	健康体操	14:45～15:45	概ね60歳以上	15	1,200円(1回)	無理なく日常でも継続できる体操やトレーニングで健康体を維持していきます。
土	ちびっこ幼児体操	13:00～14:00	年少～年長	10	1,420円(1回)	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。
日	リフレッシュヨガ	10:45～11:45	高校生以上	20	1,200円(1回)	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。

西和泉体育館 8月～通年制教室へ変更となります。

曜日	教室名	時間	対象	定員	月謝	教室内容
火	フットサル①	16:20～17:20	年中～小学2年生	20	1,420円 × 月開催数	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！ ※教室は西和泉体育館でおこないます。
火	フットサル②	17:30～18:30	小学3年生～小学6年生	20		