狛江市民総合体育館主催狛江二中教室

大人通年制教室　定員空き状況

〇…定員に余裕があります　△…残りわずかです

曜日	教 室 名	時 間	対 象	定員		教 室 内 容	空き情報
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。	〇
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。	〇
火	健康体操	11:00～12:00	概ね60歳以上	15		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。	〇
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。	〇
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。	〇
木	バレトン	10:45～11:45	高校生以上	15	1,200円×月開催数	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。	〇
木	リラックスアロマヨガ	12:15～13:15	高校生以上	20		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。	〇
木	エンジョイフラ	13:30～14:30	高校生以上	15		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！	〇
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してご参加いただけます。	〇
金	舞・フラ	11:00～12:00	高校生以上	15		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。	〇
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。	〇
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。	△

子ども通年制教室　定員空き状況

〇…定員に余裕があります　△…残りわずかです

曜日	教 室 名	時 間	対 象	定員		教 室 内 容	空き情報
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盤作りを行います。	〇
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。	〇
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。	〇
火	子ども体操①	16:20～17:20	年中～小学2年生	16	1,420円×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。レベルに合わせた練習を行います。	〇
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。	〇
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盤作りを行います。	〇
水	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。	〇
木	子ども体操①	16:20～17:20	年中～小学2年生	16	1,420円×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。レベルに合わせた練習を行います。	〇
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。	〇
金	子ども体操①	16:20～17:20	年中～小学2年生	16	1,420円×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。レベルに合わせた練習を行います。	〇
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。	△
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盤作りを行います。	△
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。	満員
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。	△

フットサル教室　西和泉体育館　定員空き状況

〇…定員に余裕があります　△…残りわずかです

曜日	教 室 名	時 間	対 象	定員		教 室 内 容	空き情報
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。	〇
火	フットサル②	17:30～18:30	小学3年生～小学6年生	20		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。	〇