

令和4年度 桐ヶ丘体育館 スポーツ教室第Ⅲ期 10月～12月

| 曜日 | 種目 | 日程 | 回数 | 時間 | 場所 | 定員 | 費用 | 当日券 |
|------------------------------|---|--|-------------|-------------|-------------|---------|-------------------|--------|
| 一般（16歳以上の方） | | | | | | | | |
| 月 | 姿勢改善エクササイズ 担当：美宅 玲子 | 10/3・10/24・11/7・11/14・11/28・12/5・12/12・12/26 | 8回 | 10:00～11:00 | 多目的室 | 12名 | 6,240円 | 860円 |
| | | 正しく美しい姿勢を目指したエクササイズクラスです。初めての方も参加しやすいやさしい内容となっています。 | | | | | | |
| 火 | フラダンス 担当：安原 智子 | 10/4・10/11・10/18・11/5・11/12・11/29・11/26・11/29・11/26 | 12回 | 10:00～11:00 | 会議室 | 12名 | 9,360円 | 860円 |
| | | ハワイ発祥の伝統舞踊です。常に膝を曲げた状態で脚と腰を動かすため、足腰の引き締めにも効果的です！ | | | | | | |
| | ピラティス 担当：SANA | 10/4・10/11・10/18・10/25・11/1・11/8・11/15・11/22・11/29・12/6・12/13・12/20 | 12回 | 11:00～12:00 | 多目的室 | 12名 | 9,360円 | 860円 |
| | | からだのコア（芯）から姿勢を整え、理想的な体型づくりを目指します。 | | | | | | |
| | 骨盤エクササイズ 担当：SANA | 10/4・10/11・10/18・10/25・11/1・11/8・11/15・11/22・11/29・12/6・12/13・12/20 | 12回 | 13:00～14:00 | 剣道場 | 15名 | 9,360円 | 860円 |
| | お腹やお尻回りの筋肉をほぐしながら骨盤調整やストレッチを行うリフレッシュクラスです。 | | | | | | | |
| 水 | 1から始めるスポーツウエルネス吹矢 担当：坪山 倭士 | 10/4・10/11・10/18・10/25・11/1・11/8・11/15・11/22・11/29・12/6・12/13・12/20 | 12回 | 16:15～17:45 | 剣道場 | 12名 | 9,360円 | 860円 |
| | | 大きく息を吸い込み、吐き出すことで呼吸が深まり、心身の改善に繋がります。背筋をのばすことで猫背改善が期待できます。 | | | | | | |
| | 満員御礼 | | | | | | | |
| ナイトヨガ 担当：真仁田 秋美 | 10/4・10/11・10/18・10/25・11/1・11/8・11/15・11/22・11/29・12/6・12/13・12/20 | 12回 | 19:00～19:45 | 会議室 | 12名 | 9,360円 | 860円 | |
| | ヨガはどなたでも気軽に始められる健康法です。呼吸をゆっくり深めて、全身をほぐしリラックスすることができます。 | | | | | | | |
| 木 | 健康太極拳① 担当：土田 雅子 | 10/12・10/19・10/26・11/2・11/9・11/16・11/30・12/7・12/14・12/21 | 10回 | 9:15～10:15 | 柔道場 | 15名 | 7,800円 | 860円 |
| | | ゆったりとした動きで呼吸を整えていきます。健康維持やダイエットに効果的です。 | | | | | | |
| | 健康太極拳② 担当：土田 雅子 | 10/12・10/19・10/26・11/2・11/9・11/16・11/30・12/7・12/14・12/21 | 10回 | 10:30～11:30 | 柔道場 | 15名 | 7,800円 | 860円 |
| | | ゆったりとした動きで呼吸を整えていきます。健康維持やダイエットに効果的です。 | | | | | | |
| 朝ピラティス 担当：小島 理加 | 10/12・10/19・10/26・11/2・11/9・11/16・11/30・12/7・12/14・12/21 | 10回 | 9:30～10:30 | 剣道場 | 15名 | 7,800円 | 860円 | |
| | からだのコア（芯）から姿勢を整え、理想的な体型づくりを目指します。 | | | | | | | |
| 初めてのヨガティス 担当：小島 理加 | 10/5・10/12・10/19・10/26・11/9・11/16・11/30・12/7・12/14・12/21 | 10回 | 19:00～20:00 | 会議室 | 12名 | 10,100円 | 1,270円 | |
| | 初めての方歓迎。ヨガとピラティスを組み合わせ、身体を整えていきます。代謝の改善や冷え性の改善効果が期待できます。 | | | | | | | |
| 金 | レディース大人バレエエクササイズ【女性限定】 担当：近藤 義子 | 10/13・10/20・10/27・11/10・11/17・11/24・12/1・12/8・12/15・12/22 | 10回 | 14:00～15:00 | 多目的室 | 12名 | 10,100円 | 1,270円 |
| | | バレエの基本姿勢、基本動作をしながら、身体の軸やM・X筋を動かします。ピアノの曲に合わせて動くことで、体を一新させます。女性の方限定の教室です。 | | | | | | |
| | スポーツウエルネス吹矢① 担当：齋木 旭 | 10/6・10/13・10/20・10/27・11/3・11/10・11/17・11/24・12/1・12/8・12/15・12/22 | 10回 | 15:10～16:25 | 剣道場 | 12名 | 7,800円 | 860円 |
| | | 吹矢は大きく息を吸い込み、吐き出すことで呼吸が深まり、心身の改善に繋がります。便秘や食欲不振の解消も期待できます。 | | | | | | |
| スポーツウエルネス吹矢② 担当：齋木 旭 | 10/6・10/13・10/20・10/27・11/3・11/10・11/17・11/24・12/1・12/8・12/15・12/22 | 10回 | 16:35～17:50 | 剣道場 | 12名 | 7,800円 | 860円 | |
| | 吹矢は大きく息を吸い込み、吐き出すことで呼吸が深まり、心身の改善に繋がります。便秘や食欲不振の解消も期待できます。 | | | | | | | |
| ZUMBA 担当：藤曲 梓 | 10/13・10/20・10/27・11/10・11/17・11/24・12/1・12/8・12/15・12/22 | 10回 | 19:00～20:00 | 多目的室 | 12名 | 10,100円 | 1,270円 | |
| | ラテン系のダンスを踊ったことのない人でも踊ることのできるカンタンな振り付けで、運動初心者の方でも楽しく運動ができるように構成されています。 | | | | | | | |
| 土 | リラクセスヨガ 担当：Mari | 10/7・10/14・10/21・10/28・11/4・11/11・11/18・11/25・12/2・12/9・12/16・12/23 | 12回 | 9:45～10:45 | 柔道場 | 15名 | 9,360円 | 860円 |
| | | 呼吸とポーズで血行の促進、代謝を高め心身を浄化します。 | | | | | | |
| | ナチュラルヨガ 担当：Mari | 10/7・10/14・10/21・10/28・11/4・11/11・11/18・11/25・12/2・12/9・12/16・12/23 | 12回 | 11:00～12:00 | 柔道場 | 15名 | 9,360円 | 860円 |
| | | 1つ1つのポーズを運動し繰り返し行うことによって、柔軟性・歪み改善・基礎代謝アップに効果的です。 | | | | | | |
| ヴォイストレーニング 担当：高橋 広奈 | 10/7・10/14・10/21・10/28・11/4・11/11・11/18・11/25・12/2・12/9・12/16・12/23 | 12回 | 10:30～12:00 | 多目的室 | 15名 | 14,040円 | 1,270円 | |
| | 発声練習や呼吸トレーニング、滑舌の改善などを行い、いつまでも綺麗な声を目指す教室です。 | | | | | | | |
| レディースピラティス【女性限定】 担当：小島 理加 | 10/7・10/14・10/21・10/28・11/4・11/11・11/18・11/25・12/2・12/9・12/16・12/23 | 12回 | 19:00～19:45 | 多目的室 | 12名 | 9,360円 | 860円 | |
| | からだのコア（芯）から姿勢を整え、理想的な体型づくりを目指します。女性の方限定の教室です。 | | | | | | | |
| 日 | 初めてのツールエクササイズ 担当：倉持 卓也 | 10/1・10/8・10/15・10/22・11/5・11/12・11/19・11/26・12/3・12/10・12/17・12/24 | 12回 | 9:30～10:30 | 多目的室 | 12名 | 12,120円 | 1,270円 |
| | | バランスボール、ストレッチボールなどを使い、筋肉トレーニングや姿勢改善を行います。ツールの正しい使い方を身につけ、身体をリフレッシュさせる教室です。 | | | | | | |
| | 開脚を極める！！ 担当：倉持 卓也 | 10/1・10/8・10/15・10/22・11/5・11/12・11/19・11/26・12/3・12/10・12/17・12/24 | 12回 | 11:00～12:00 | 多目的室 | 12名 | 12,120円 | 1,270円 |
| | 柔軟性を上げて日常生活を過ごしやすいませんか？下半身をストレッチするだけでなく、上半身をしっかりと動かせるようにして日常動作に開脚で得た柔軟性を生かせるようにします。 | | | | | | | |
| テニス | 硬式テニス中級（月曜） ※16歳～80歳限定 担当：ファイブフォー | 10/3・10/24・10/31・11/7・11/14・11/21・11/28 | 6回 | 13:00～15:00 | テニスコート E・F面 | 24名 | 6,360円 (予備日除く) | — |
| | | 硬式テニスの中級クラスです。 | | | | | | |
| | 硬式テニス初級～中級（水曜） ※16歳～80歳限定 担当：ファイブフォー | 10/5・10/12・10/19・10/26・11/2・11/9・11/16・11/30 | 8回 | 13:00～15:00 | テニスコート E・F面 | 24名 | 8,480円 (予備日除く) | — |
| | 硬式テニスの初級～中級クラスです。 | | | | | | | |
| | 硬式テニス初級～中級（金曜） ※16歳～80歳限定 担当：ファイブフォー | 10/14・10/21・10/28・11/4・11/11・11/18・11/25 | 6回 | 13:00～15:00 | テニスコート C・D面 | 24名 | 6,360円 (予備日除く) | — |
| | 硬式テニスの初級～中級クラスです。 | | | | | | | |

| 曜日 | 種目 | 日程 | 回数 | 時間 | 場所 | 定員 | 費用 | 当日券 |
|----------------------------|--|---|-----|-------------|--------|-----|---------|--------|
| キッズ・小学生（未就学児～小学6年生） | | | | | | | | |
| 火 | キッズチア（4歳～未就学児） 担当：MINORI | 10/4・10/11・10/18・11/1・11/8・11/15・11/22・12/6・12/13・12/20 | 10回 | 16:00～16:50 | 多目的室 | 12名 | 10,100円 | 1,270円 |
| | チアの基本動作を習得して、曲に合わせた振り付けからフォーメーションなどチアダンスの楽しさを習得していきます。 | | | | | | | |
| 水 | 小学生チア（1年生～3年生） 担当：MINORI | 10/4・10/11・10/18・11/1・11/8・11/15・11/22・12/6・12/13・12/20 | 10回 | 17:10～18:00 | 多目的室 | 12名 | 10,100円 | 1,270円 |
| | チアの基本動作を習得して、曲に合わせた振り付けからフォーメーションなどチアダンスの楽しさを習得していきます。 | | | | | | | |
| 水 | キッズ体操教室（4歳～未就学児） 担当：れっど★しゃっふる | 10/12・10/19・10/26・11/2・11/9・11/16・11/30・12/7・12/14・12/21 | 10回 | 15:50～16:50 | 剣道場 | 15名 | 10,100円 | 1,270円 |
| | 鉄棒・平均台・跳び箱・マット運動等を行います。器械体操が好きなお子様におすすめです。 | | | | | | | |
| 木 | 小学生体操教室 担当：れっど★しゃっふる | 10/12・10/19・10/26・11/2・11/9・11/16・11/30・12/7・12/14・12/21 | 10回 | 17:00～18:00 | 剣道場 | 15名 | 10,100円 | 1,270円 |
| | 鉄棒・平均台・跳び箱・マット運動等を行います。器械体操が好きなお子様におすすめです。 | | | | | | | |
| 木 | キッズバレエ体操（4歳～未就学児） 担当：近藤 義子 | 10/13・10/20・10/27・11/10・11/17・11/24・12/1・12/8・12/15・12/22 | 10回 | 15:30～16:30 | 多目的室 | 12名 | 10,100円 | 1,270円 |
| | 小さなお子さんがバレエを始める為のクラスです。柔軟性を養い、集中力を高めます。 | | | | | | | |
| | 子供空手教室（5歳～小学6年生） 担当：伊藤 克己 | 10/6・10/13・10/20・10/27・11/10・11/17・11/24・12/1・12/8・12/15 | 10回 | 17:00～18:00 | 柔道場 | 15名 | 7,800円 | 860円 |
| | 礼儀・作法からはじめ、空手道の基礎を学びます。 | | | | | | | |
| 木 | フットサル教室（4歳～未就学児） 担当：れっど★しゃっふる | 10/13・10/20・10/27・11/10・11/17・11/24・12/1・12/8・12/15・12/22 | 10回 | 15:40～16:40 | アリーナA面 | 15名 | 10,100円 | 1,270円 |
| | サッカー・フットサル指導歴の長いコーチが、楽しさ・技術を子供たちに教えます。 | | | | | | | |
| 木 | フットサル教室（小学生） 担当：れっど★しゃっふる | 10/13・10/20・10/27・11/10・11/17・11/24・12/1・12/8・12/15・12/22 | 10回 | 16:50～17:50 | アリーナA面 | 15名 | 10,100円 | 1,270円 |
| | サッカー・フットサル指導歴の長いコーチが、楽しさ・技術を子供たちに教えます。 | | | | | | | |

◎色が黒く塗られているクラスは人数未達のため、開催中止となります。

火曜日：ナイトヨガ、キッズチア、小学生チア

土曜日：初めてのツールエクササイズ、開脚を極める！！

◎以下のクラスは好評につき定員となっています。

火曜日：フラダンス、1から始めるスポーツウェルネス吹矢

木曜日：スポーツウェルネス吹矢①、スポーツウェルネス吹矢②

硬式テニス中級（月曜）、硬式テニス初級～中級（水曜）、硬式テニス初級～中級（金曜）

尚、キャンセルによって空きが出た場合は再抽選にて当選者を決めさせていただきます。

その結果、当選となった場合は担当スタッフよりご連絡申し上げます。

また、教室の定員に空きがあるクラスは、

1レッスン860円または1,270円にて当日参加出来ますのでお問合せください。

【入金期限】 参加される初回レッスン開始時間の30分前まで

【入金方法】 桐ヶ丘体育館の券売機にてチケットを購入してください（※現金のみ）

【問合せ先】 電話：03-3908-2316（桐ヶ丘体育館）

～ご案内～

第Ⅲ期スポーツ教室より、各クラスにおきまして「最小遂行人数」を設けさせていただきます。

応募期間終了後、「最小遂行人数」に達していないクラスに関しては開催を中止する場合がございます。

各クラスごとの最小遂行人数に関してご質問がある方は、担当の茂木までお問い合わせください。

（※開催が中止となるクラスの方には個別に連絡をさせていただきます。予めご了承ください。）