

# 令和4年度 桐ヶ丘体育館 スポーツ教室第4期 1月～3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	1/23・1/30・2/6・2/13・2/27・3/6・3/13・3/27	8回	10:00～11:00	多目的室	12名	6,240円	860円
美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	1/17・1/24・1/31・2/7・2/14・2/21・2/28・3/7・3/14・3/28	10回	10:00～11:00	会議室	15名	7,800円	860円
	ハワイ発祥の伝統舞踊。背筋を伸ばし、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	1/17・1/24・1/31・2/7・2/14・2/21・2/28・3/7・3/14・3/28	10回	11:00～12:00	多目的室	12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。							
火	骨盤エクササイズ 担当：SANA	1/17・1/24・1/31・2/7・2/14・2/21・2/28・3/7・3/14・3/28	10回	13:00～14:00	剣道場	15名	7,800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。							
	1から始めるスポーツウエルネス吹矢 担当：坪山 倭士	1/17・1/24・1/31・2/7・2/14・2/21・2/28・3/7・3/14・3/28	10回	16:15～17:45	剣道場	12名	7,800円	860円
大きく息を吸い込み、不眠症や体調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。								
水	健康太極拳① 担当：土田 雅子	1/11・1/18・1/25・2/1・2/8・2/15・2/22・3/1・3/8・3/15・3/22・3/29	12回	9:15～10:15	柔道場	15名	9,360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	1/11・1/18・1/25・2/1・2/8・2/15・2/22・3/1・3/8・3/15・3/22・3/29	12回	10:30～11:30	柔道場	15名	9,360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。							
水	朝ピラティス 担当：小島 理加	1/11・1/18・1/25・2/8・2/15・2/22・3/8・3/15・3/22・3/29	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	1/11・1/18・1/25・2/1・2/8・2/15・2/22・3/1・3/8・3/15・3/22・3/29	12回	19:00～20:00	会議室	12名	12,120円	1,270円
初めての方大歓迎。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。								
木	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	1/12・1/19・1/26・2/2・2/9・2/16・3/2・3/9・3/16・3/23	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××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	1/12・1/19・1/26・2/2・2/9・2/16・3/2・3/9・3/16・3/23	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、不眠症や体調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。							
木	スポーツウエルネス吹矢② 担当：齋木 旭	1/12・1/19・1/26・2/2・2/9・2/16・3/2・3/9・3/16・3/23	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、不眠症や体調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	1/12・1/19・1/26・2/2・2/9・2/16・3/2・3/9・3/16・3/23	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。								
金	リラックスヨガ 担当：Mari	1/6・1/13・1/20・1/27・2/3・2/10・2/17・2/24・3/3・3/10・3/17・3/24	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	1/6・1/13・1/20・1/27・2/3・2/10・2/17・2/24・3/3・3/10・3/17・3/24	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。							
金	ヴォイストレーニング 担当：高橋 広奈	1/6・1/13・1/20・1/27・2/3・2/10・2/17・2/24・3/3・3/10・3/17・3/24	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	1/6・1/13・1/20・1/27・2/3・2/10・2/17・2/24・3/3・3/17・3/24・3/31	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。								
土	【膝・腰・肩】健康体操 ※NEW 担当：倉持 卓也	1/14・1/21・1/28・2/4・2/18・2/25・3/4・3/11・3/18・3/25	10回	9:30～10:30	多目的室	12名	10,100円	1,270円
	膝・腰・肩などの関節痛に悩んでいる方に向けた改善エクササイズ。動きはともシンプルで、初めての方や運動が苦手な方でも安心してご参加いただけます。							
土	開脚を極める！！ 担当：倉持 卓也	1/14・1/21・1/28・2/4・2/18・2/25・3/4・3/11・3/18・3/25	10回	11:00～12:00	多目的室	12名	10,100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。							
	硬式テニス中級（月曜）※16歳～80歳限定 担当：ファイブフォー	1/23・1/30・2/6・2/13・2/27 （予備日 3/6・3/13・3/27）	5回	13:00～15:00	テニスコート E・F面	24名	5,300円 （予備日除く）	—
硬式テニスの中級コースです。								
テニス	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	1/11・1/18・1/25・2/1・2/8・2/15・2/22・3/1・3/8 （予備日 3/15・3/22・3/29）	9回	13:00～15:00	テニスコート E・F面	24名	9,540円 （予備日除く）	—
	硬式テニスの初級～中級コースです。							
	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	1/13・1/20・1/27・2/10・2/17・2/24・3/10 （予備日 3/17・3/24・3/31）	7回	13:00～15:00	テニスコート C・D面	24名	7,420円 （予備日除く）	—
硬式テニスの初級～中級コースです。								

曜日	種目	日程	回数	時間	場所	定員	費用	当日券
<b>キッズ・小学生（未就学児～小学6年生）</b>								
水	キッズ体操教室（4歳～未就学児） 担当：れっど★しゃっふる	1/18・1/25・2/1・2/8・2/15・2/22・3/1・3/8・3/15・3/22	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・マット運動等を行っていきます。器械体操が好きなお子様におすすめです。							
水	小学生体操教室 担当：れっど★しゃっふる	1/18・1/25・2/1・2/8・2/15・2/22・3/1・3/8・3/15・3/22	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・マット運動等を行っていきます。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	1/12・1/19・1/26・2/2・2/9・2/16・3/2・3/9・3/16・3/23	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	1/12・1/19・1/26・2/2・2/9・2/16・3/2・3/9・3/16・3/23	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	1/19・1/26・2/2・2/9・2/16・3/2・3/9・3/16	8回	15:40～16:40	アリーナA面	15名	8,080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・技術をお子たちに教えます。							
木	フットサル教室（小学生） 担当：れっど★しゃっふる	1/19・1/26・2/2・2/9・2/16・3/2・3/9・3/16	8回	16:50～17:50	アリーナA面	15名	8,080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・技術をお子たちに教えます。							

**【入金期間】** 参加される初回レッスン開始時間前まで  
(レッスン初日にお支払いされる方は時間に余裕をもってお越しください)

**【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)