

令和5年度 赤羽体育館 スポーツ教室第1期 4月～6月

曜日	種目	日程	回数	時間	場所	定員	料金	当日券	最小遂行
一般（16歳以上の方）									
月	フラダンス 担当：市川 美由紀	4/3・10・24、5/8・22・29、6/5・12・26	9回	11:00～12:00	多目的	20名	7,920円	1,100円	13名
	ゆったりとしたハワイの音楽に合わせて、リラックスしながら踊るクラスです。ウエスト周辺や脚の筋肉をたくさん使うため、体幹の強化や下半身のシェイプアップが期待できます。健康づくりはもちろん、アンチエイジングや美容にもオススメです。								
	バランス コーディネーション 担当：桜井 初美	4/3・10・24、5/8・22・29、6/5・12・26	9回	14:00～15:00	多目的	18名	7,920円	1,100円	7名
	日常生活の機能改善をテーマに「誰でもできる」簡単なストレッチや関節ほくし、筋力トレーニングを行います。筋力・骨格バランス、さらには自律神経のバランスを整え、肩こりや腰痛、骨盤のゆがみの解消も期待できます。								
火	かんたんエアロ& ミニボール体操 担当：藤牧 智子	4/3・10・24、5/8・22・29、6/5・12・26	9回	15:30～16:30	エクス	20名	7,920円	1,100円	6名
	前半は誰でもできる初級のエアロピクスで、音楽に合わせて気持ちよく全身を動かします。後半はミニボールを使用してちょっとした体幹トレーニングやストレッチを行います。久しぶりの運動で体力に不安・・・という方も安心してご参加いただけます。								
	ボディシェイプ 担当：藤牧 智子	4/3・10・24、5/8・22・29、6/5・12・26	9回	16:45～17:45	エクス	20名	7,920円	1,100円	6名
	エアロピクスと筋力トレーニングを交互に組み合わせ、ボディラインを効率よく整えます。体力をつけたい、カラダを引き締めたい、運動不足を解消したい方にオススメです！ひとりで黙々とトレーニングするのは二ガテ・・・という方、音楽に合わせて仲間と一緒に楽しく動きましょう！								
水	<担当者変更> ボディケアヨガ 担当：しのぎきゆうこ	4/4・11・18、5/9・16・23・30、6/6・13・20	10回	10:10～11:00	多目的	15名	8,800円	1,100円	6名
	季節によって生じやすい、さまざまなカラダの不調をケアするポーズをセレクトします。また、お腹やお尻、二の腕など気になるやすい部位を引き締めるポーズもご紹介しますので、シェイプアップしたい方にもオススメです！								
	かんたんエアロ& ストレッチ 担当：青木 恭子	4/4・11・18、5/9・16・23・30、6/6・13・20	10回	19:00～20:00	多目的	15名	8,800円	1,100円	8名
動きのパリエーションが豊富で初心者から十分に慣れていくまで、ご自分に合ったペースで動くことが出来ます。音楽に合わせてカラダを動かす楽しさを実感しながら、心地よく汗を流してみませんか？動いたあとはストレッチでしっかりクールダウンし、疲れにくいカラダづくりを目指します。									
木	パーフェクトウォーク 担当：青木 恭子	4/4・11・18、5/9・16・23・30、6/6・13・20	10回	20:15～21:00	多目的	15名	8,800円	1,100円	6名
	正しく歩くことは、痛みや疲れを感じにくい、美しくキレイな姿勢を維持することにつながります。また、膝や腰の痛みを軽減したり、扁平足や外反母趾など足のトラブル防止にも効果的です。								
	全身強化トレーニング 担当：玉木 陽	4/5・12・19、5/10・17・24、6/7・14・21	9回	10:30～11:20	エクス	20名	7,920円	1,100円	5名
ダンベルを使用し音楽に合わせて全身の筋力トレーニングを行います。一人で筋力トレーニングをするのが苦手な方、みんなで身体を鍛えたい方にオススメです。									
金	気功・自力整体 担当：井上 博子	4/6・13・20、5/11・18・25、6/1・8・15・22	10回	10:00～11:00	多目的	15名	8,800円	1,100円	13名
	気（エネルギー）血（血液）水（体液）のバランスが崩れると、さまざまなカラダの不調を引き起こします。東洋医学や整体のノウハウで「呼吸」「姿勢・動作」「意識」の3つを鍛え、筋力や自律神経を整え、心身ともに元気になりましょう！								
	やさしいピラティス 担当：安田 樹里	4/6・13・20、5/11・18・25、6/1・8・15・22	10回	15:30～16:30	エクス	20名	8,800円	1,100円	13名
	呼吸や姿勢を意識しながら、ゆったりとした動作で体幹部の筋群を中心に刺激していくクラスです。基礎代謝を高めたい方、姿勢を改善したい方、ボディラインを整えたい方にオススメです。ピラティスが初めての方でも安心してご参加いただけます。								
土	ピフイラティス (骨盤底筋エクササイズ) 担当：安田 樹里	4/6・13・20、5/11・18・25、6/1・8・15・22	10回	16:45～17:35	エクス	20名	8,800円	1,100円	11名
	骨盤を底から支えている老若男女を問わずに必要な筋肉を、100種類以上あるエクササイズの中から厳選した10種類のエクササイズで強化します。ぽっこりお腹や歪みの解消、姿勢改善、尿もれの予防など、さまざまな効果が期待できます。								
	Group Fight 担当：玉木 陽	4/6・13・20、5/11・18・25、6/8・15・22	9回	19:00～19:45	エクス	20名	7,920円	1,100円	5名
ボクシングやムエタイなどさまざまな格闘技の動きを、エキサイティングな音楽に合わせて行うプログラムです。カラダを引き締めたい方、体力をつけたい方、ストレスを発散したい方にオススメです。合言葉は「Let's MOVE!」さあ、一緒に動きましょう！									
日	ピフイラティス (骨盤底筋エクササイズ) 担当：安田 樹里	4/7・14・21、5/12・19・26、6/2・9・16・23	10回	9:00～9:50	多目的	15名	8,800円	1,100円	11名
	骨盤を底から支えている老若男女を問わずに必要な筋肉を、100種類以上あるエクササイズの中から厳選した10種類のエクササイズで強化します。ぽっこりお腹や歪みの解消、姿勢改善、尿もれの予防など、さまざまな効果が期待できます。								
	ベリーダンス 担当：桜井 初美	4/7・14・21、5/12・19・26、6/2・9・16・23	10回	10:00～10:50	多目的	15名	8,800円	1,100円	6名
アrabia音楽に合わせて踊り、ウエストの引き締めやインナーマッスルの強化を狙うダンスプログラムです。しなやかなカラダを目指したい方、キレイなくびれを作りたい方、姿勢を美しく保ちたい方、女性らしさを磨きたい方、ぜひ一度ご参加ください。									
月	やさしいピラティス 担当：安田 樹里	4/7・14・21、5/12・19・26、6/2・9・16・23	10回	11:00～12:00	多目的	18名	8,800円	1,100円	12名
	呼吸や姿勢を意識しながら、ゆったりとした動作で体幹部の筋群を中心に刺激していくクラスです。基礎代謝を高めたい方、姿勢を改善したい方、ボディラインを整えたい方にオススメです。ピラティスが初めての方でも安心してご参加いただけます。								
火	Group Groove 担当：玉木 陽	4/8・15・22、5/13・20・27、6/10・24	8回	9:40～10:40	多目的	15名	7,040円	1,100円	5名
	笑顔で汗を流すエネルギッシュなフィットネスダンスです。ホットな最新ヒット曲と定番の人気ダンス曲に合わせてながら、クラブ/アーバン/ラテンダンスのスタイルが融合した動きを行います。合言葉は「Let's MOVE!」さあ、一緒に動きましょう！								
水	Group Fight 担当：玉木 陽	4/8・15・22、5/13・20・27、6/10・24	8回	11:00～12:00	多目的	15名	7,040円	1,100円	5名
	ボクシングやムエタイなどさまざまな格闘技の動きを、エキサイティングな音楽に合わせて行うプログラムです。カラダを引き締めたい方、体力をつけたい方、ストレスを発散したい方にオススメです。合言葉は「Let's MOVE!」さあ、一緒に動きましょう！								

令和5年度 赤羽体育館 スポーツ教室第I期 4月～6月

曜日	種目	日程	回数	時間	場所	定員	費用	当日券	最小遂行
小学生									
金	フットサル教室 (小学1～2年生) 担当：れっどしゃっふる	4/14・28、5/12・26、6/9・23	6回	15:40～ 16:40	サブ アリーナ	20名	6,900円	1,280円	12名
	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。								
金	フットサル教室 (小学3年生以上) 担当：れっどしゃっふる	4/14・28、5/12・26、6/9・23	6回	16:50～ 17:50	サブ アリーナ	20名	6,900円	1,280円	12名
	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。								

■ 申込方法 ■

【応募期間】 2023年2月20日(月)～3月10日(金)まで ※当日消印有効

【応募資格】 東京都北区在住・在勤・在学の方

【応募方法】 (1)往復はがき、または(2)WEBのどちらかでお申し込みください。

(1)往復はがき

①～⑤を記入の上、下記宛にご投函ください。

①参加希望教室(種目名) ②氏名(よみがな) ③年齢 ④電話番号

⑤郵便番号・住所(在勤・在学・在園の方は勤務先・学校名・学年も明記)

〒115-0042 東京都北区志茂3-46-16 赤羽体育館宛

※往復はがき1枚につき1レッスンの応募をお願いします。

(2)WEB

HP (<https://kita-tai.com/>)、または下記二次元コードよりお申し込みください。

<成人教室>



<キッズ教室>



【抽選結果】 2023年3月15日(水)～ 順次発送

往復はがきでお申し込みの場合 → 往復はがきにて返信

WEBでお申し込みの場合 → メールにて返信

※最小遂行人数に達しない場合は中止とさせていただきますので予めご了承ください。

※抽選後のキャンセルに関しましては4月1日(土)までにご連絡ください。

4月1日以降のキャンセルは料金が発生しますので予めご了承ください。

【入金期間】 2023年3月16日(木)～ 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】 赤羽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：03-3901-3140 (赤羽体育館)

曜日	種目	日程	時間	場所	定員	費用	最小遂行
バレーボール							
水	元全日本Vリーグが指導する V.B東京バレーボールアカデミー (ママさん)【18歳以上の女性】 担当：高橋 寛記	4/12、5/17、6/21 (※各月でお申し込みが必要です)	18:30～ 20:30	サブ アリーナ	40名	1回 ¥1,320	19名
	海外でも活躍した経験を持つ元Vリーグや、元全日本代表選手が指導するバレーボール教室です。基礎練習から応用まで楽しく丁寧に教えます。 ※対象は18歳以上の女性です。						
	元全日本Vリーグが指導する V.B東京バレーボールアカデミー 【小学生】 担当：高橋 寛記	4/26、5/24、6/28 (※各月でお申し込みが必要です)	18:30～ 19:30	サブ アリーナ	35名	1回 ¥880	14名
海外でも活躍した経験を持つ元Vリーグや、元全日本代表選手が指導するバレーボール教室です。基礎練習から応用まで楽しく丁寧に教えます。 ※対象は小学生です。							
水	元全日本Vリーグが指導する V.B東京バレーボールアカデミー 【中学生・高校生】 担当：高橋 寛記	4/26、5/24、6/28 (※各月でお申し込みが必要です)	19:40～ 21:10	サブ アリーナ	35名	1回 ¥1,100	16名
	海外でも活躍した経験を持つ元Vリーグや、元全日本代表選手が指導するバレーボール教室です。基礎練習から応用まで楽しく丁寧に教えます。 ※対象は中学生・高校生です。ネット・ボールは中学生仕様になります。						

※バレーボールアカデミーは毎月WEBにてお申し込みが必要となります。
HPまたは別紙チラシをご確認ください。