

令和5年度 赤羽体育館 スポーツ教室第Ⅳ期 1月～3月

曜日	種目	日程	回数	時間	場所	定員	費用	当日券	最小遂行
一般（16歳以上の方）									
月	＜時間変更＞ フラダンス① 担当：市川 美由紀	1/22・29、2/5・26、3/4・11・25	7回	9：50～ 10：50	多目的	25名	6,160円	1,100円	13名
		ゆったりとしたハワイの音楽に合わせ、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。							
	＜クラス増設＞ フラダンス② 担当：市川 美由紀	1/22・29、2/5・26、3/4・11・25	7回	11：00～ 12：00	多目的	25名	6,160円	1,100円	13名
		ゆったりとしたハワイの音楽に合わせ、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	1/22・29、2/5・26、3/4・11・25	7回	14：00～ 15：00	エクサ	20名	6,160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ぐし、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	1/22・29、2/5・26、3/4・11・25	7回	15：30～ 16：30	エクサ	20名	6,160円	1,100円	6名
		前半は誰でもできる初級のエアロビクスで、音楽に合わせ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	1/22・29、2/5・26、3/4・11・25	7回	16：45～ 17：45	エクサ	20名	6,160円	1,100円	6名
		エアロビ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	リラックスヨガ 担当：しのぎきゆうこ	1/9・16・23・30、2/6・13・20・27、3/5・12	10回	10：00～ 10：50	多目的	15名	8,800円	1,100円	6名
		座位や仰向け中心でじっくり身体を緩めていくクラスです。普段より深くゆっくり呼吸をすることで副交感神経の働きが高められ、心身共にほぐれていきリラックス状態へ導いていきます。							
	ベーシックヨガ 担当：しのぎきゆうこ	1/9・16・23・30、2/6・13・20・27、3/5・12	10回	11：00～ 11：50	多目的	15名	8,800円	1,100円	6名
		リラックスヨガより運動量が多く立位やバランスポーズを行うクラスです。楽しみながら身体を動かして色々なポーズに挑戦して筋力・集中力向上、気持ちもリフレッシュしましょう。							
木	かんたんエアロ＆ ストレッチ 担当：青木 恭子	1/9・16・23・30、2/6・13・20・27、3/5・12	10回	19：00～ 20：00	エクサ	20名	8,800円	1,100円	8名
		動きのバリエーションが豊富で初級者から十分に慣れている方まで、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。							
	パーフェクトウォーク 担当：青木 恭子	1/9・16・23・30、2/6・13・20・27、3/5・12	10回	20：15～ 21：00	エクサ	20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。							
金	全身強化トレーニング 担当：玉木 陽	1/10・17・24・31、2/7・14・21・28、3/6・13	10回	10：00～ 10：50	エクサ	20名	8,800円	1,100円	5名
		ダンベルを使用して音楽に合わせて全身の筋力トレーニングを行っています。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。							
土	エンジョイエアロ 担当：玉木 陽	1/10・17・24・31、2/7・14・21・28、3/6・13	10回	11：10～ 12：00	エクサ	20名	8,800円	1,100円	5名
		シンプルなおエアロビクスで流れやコンビネーションを楽しみます。エアロビクスを始めてみたい方や、ほんのり汗をかきたい方へおすすめのクラスです。							
	やさしいピラティス 担当：安田 樹里	1/11・18・25、2/1・8・15・22・29、3/7・14	10回	15：30～ 16：30	エクサ	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。							
日	ピフイラティス (骨盤底筋エクササイズ) 担当：安田 樹里	1/11・18・25、2/1・8・15・22・29、3/7・14	10回	16：45～ 17：35	エクサ	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：佐藤 良輔	1/11・18・25、2/1・8・15・22・29、3/7・14	10回	19：00～ 19：45	エクサ	20名	8,800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！							
月	Group Blast 担当：佐藤 良輔	1/11・18・25、2/1・8・15・22・29、3/7・14	10回	20：00～ 20：45	エクサ	15名	8,800円	1,100円	5名
		ステップ台を使用し、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！							
火	ピフイラティス (骨盤底筋エクササイズ) 担当：安田 樹里	1/5・12・19・26、2/2・9・16、3/1・8・15	10回	9：00～ 9：50	多目的	16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。							
水	ベリーダンス 担当：桜井 初美	1/5・12・19・26、2/2・9・16、3/1・8・15	10回	10：00～ 10：50	多目的	15名	8,800円	1,100円	6名
		アラビア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、キレイなぐびれを作りたい方、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。							

令和5年度 赤羽体育館 スポーツ教室第Ⅳ期 1月～3月

曜日	種目	日程	回数	時間	場所	定員	費用	当日券	最小遂行
一般（16歳以上の方）									
金	やさしいピラティス 担当：安田 樹里	1/5・12・19・26、2/2・9・16、3/1・8・15	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	Group Groove 担当：玉木 陽	1/13・20・27、2/10・17、3/2・9・16・23・30	10回	9：40～ 10：40	多目的	18名	8,800円	1,100円	5名
		笑顔で汗を流すエネルギー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！							
	Group Fight 担当：玉木 陽	1/13・20・27、2/10・17、3/2・9・16・23・30	10回	11：00～ 12：00	多目的	18名	8,800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！							
曜日	種目	日程	回数	時間	場所	定員	費用	当日券	13名
小学生									
金	フットサル教室 （小学1～2年生） 担当：れっどしゃっぷる	1/19、2/2・16、3/1・15	5回	15：40～ 16：40	サブ アリーナ	20名	5,750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。							
	フットサル教室 （小学3年生以上） 担当：れっどしゃっぷる	1/19、2/2・16、3/1・15	5回	16：50～ 17：50	サブ アリーナ	20名	5,750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。							

※バレーボール教室に関しましては別紙チラシをご確認ください。

■申込方法■

【応募期間】 2023年11月20日(月)～12月10日(日)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

※在勤・在学の方は在勤・在学証明等の提示を【応募期間中】にお願いします。

掲示がない場合はお申し込み・ご参加出来ませんので、予めご了承ください。

【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12月15日(金)～20日(水)の期間にて順次発送

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

【入金期間】 2023年12月21日(木)～初回レッスン開始前まで

【キャンセル】 2023年12月24日(日)までに下記電話番号にご連絡をください。

25日(月)からはキャンセル料（参加料全額）が発生いたしますので予めご了承ください。

【抽 選】 定員以上のお申し込みの場合、12月13日(水)13:00～らせん階段前にて公開抽選を実施します。

【再 抽 選】 キャンセル確定後、抽選漏れの方を対象とした再抽選を行います。

再抽選当選者は2023年12月25日(月)～27日(水)の期間にてご連絡します。

【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）