

令和5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	1/22・1/29・2/5・2/26・3/4・3/11・3/25	7回	10：00～ 11：00	多目的室	12名	6,300円	990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	1/9・1/16・1/23・1/30・2/6・2/13・2/20・2/27・3/5・3/12・ 3/19・3/26	12回	10：00～ 11：00	会議室	15名	10,800円	990円
	ピラティス 担当：新井 礼香	1/9・1/16・1/23・1/30・2/6・2/13・2/20・2/27・3/5・3/12・ 3/19・3/26	12回	11：00～ 12：00	多目的室	12名	10,800円	990円
	1から始めるスポーツウェルネス吹矢 担当：坪山 優士	1/9・1/16・1/23・2/6・2/13・2/20・2/27・3/12・3/19・3/26	10回	16：00～ 17：30	剣道場	12名	9,000円	990円
腹式呼吸をゆっくり行う事で、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 稚子	1/17・1/24・1/31・2/7・2/14・2/21・2/28・3/6・3/13・3/27	10回	9：05～ 10：15	柔道場	15名	9,000円	990円
	健康太極拳② 担当：土田 稚子	1/17・1/24・1/31・2/7・2/14・2/21・2/28・3/6・3/13・3/27	10回	10：20～ 11：30	柔道場	15名	9,000円	990円
	朝ピラティス 担当：小島 理加	1/10・1/17・1/24・1/31・2/7・2/21・2/28・3/6・3/13・3/27	10回	9：30～ 10：30	剣道場	15名	9,000円	990円
	初めてのヨガティス 担当：小島 理加	1/10・1/17・1/24・1/31・2/7・2/14・2/21・3/6・3/13・3/27	10回	19：00～ 20：00	多目的室	10名	11,600円	1,460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	レディースバレエエクササイズ （ビギナークラス）【女性限定】 担当：近藤 義子	1/11・1/18・1/25・2/1・2/8・2/15・2/29・3/7・3/14・3/21	10回	14：00～ 15：00	多目的室	12名	11,600円	1,460円
	レディースバレエエクササイズ （ベーシッククラス）【女性限定】 担当：近藤 義子	1/11・1/18・1/25・2/1・2/8・2/15・2/29・3/7・3/14・3/21	10回	15：10～ 16：10	多目的室	12名	11,600円	1,460円
	スポーツウェルネス吹矢① 担当：齋木 旭	1/11・1/18・1/25・2/1・2/8・2/15・2/22・2/29・3/7・3/14・ 3/21・3/28	12回	15：10～ 16：25	剣道場	12名	10,800円	990円
	スポーツウェルネス吹矢② 担当：齋木 旭	1/11・1/18・1/25・2/1・2/8・2/15・2/22・2/29・3/7・3/14・ 3/21・3/28	12回	16：35～ 17：50	剣道場	12名	10,800円	990円
	ZUMBA® 担当：藤曲 梓	1/11・1/18・1/25・2/1・2/8・2/15・2/29・3/7・3/14・3/21	10回	19：00～ 20：00	多目的室	12名	11,600円	1,460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：村上 まりこ（MARI）	1/5・1/12・1/19・1/26・2/2・2/9・2/16・3/1・3/8・3/15・ 3/22・3/29	12回	9：45～ 10：45	柔道場	15名	10,800円	990円
	ナチュラルヨガ 担当：村上 まりこ（MARI）	1/5・1/12・1/19・1/26・2/2・2/9・2/16・3/1・3/8・3/15・ 3/22・3/29	12回	11：00～ 12：00	柔道場	15名	10,800円	990円
	ヴォイストレーニング 担当：高橋 広奈	1/5・1/12・1/19・1/26・2/2・2/9・2/16・3/1・3/8・3/15・ 3/22・3/29	12回	10：30～ 12：00	多目的室	15名	16,200円	1,460円
	レディースピラティス【女性限定】 担当：小島 理加	1/5・1/12・1/19・1/26・2/2・2/9・2/16・3/8・3/15・3/29	10回	19：00～ 19：45	多目的室	10名	9,000円	990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	楽に歩けるウォーキング教室 担当：倉持 卓也	1/6・1/13・1/20・1/27・2/3・2/10・2/17・2/24・3/2・3/23	10回	9：30～ 10：30	多目的室 （野外）	12名	11,600円	1,460円
	コツコツ ストレッチ 担当：倉持 卓也	1/6・1/13・1/20・1/27・2/3・2/10・2/17・2/24・3/2・3/23	10回	11：00～ 12：00	多目的室	12名	11,600円	1,460円
骨の動きをなめらかにし、柔軟性を上げていきます。コツコツと続けることで、日常生活の動きを変え、楽に体を動かせるようになります。								
テ ニ ス	硬式テニス中級（月曜） ※16歳～ 担当：ファイブフォー 門司・中村	1/22・1/29・2/5・2/26・3/4 （予備日 3/11・3/25）	5回	13：00～ 15：00	テニスコート E・F面	20名	8,250円 （予備日除く）	—
	硬式テニス中級（火曜） ※16歳～ 担当：メガロス 蓼田・石川	1/9・1/16・1/23・1/30・2/6・2/13・2/20・2/27・3/5 （予備日 3/12・3/19・3/26）	9回	13：00～ 15：00	テニスコート C・D面	20名	14,850円 （予備日除く）	—
	硬式テニス初中級（水曜） ※16歳～ 担当：ファイブフォー 門司・中村	1/10・1/17・1/24・1/31・2/7・2/14・2/21・2/28 （予備日 3/6・3/13・3/27）	8回	13：00～ 15：00	テニスコート E・F面	20名	13,200円 （予備日除く）	—
	硬式テニス初級（金曜） ※16歳～ 担当：ファイブフォー 門司・中村	1/12・1/19・1/26・2/9・2/16・3/8・3/15 （予備日 3/22・3/29）	7回	13：00～ 15：00	テニスコート C・D面	20名	11,550円 （予備日除く）	—
硬式テニスの初級コースです。打ち方やラリーがつかないようにしていくクラス								

※テニス予備日に関しては、当日券購入で受講できます。

※表示価格はすべて税込価格

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）								
水	キッズ体操教室（未就学児～小学2年生） 担当：れつど★しゃっふる 村上・齋藤	1/10・1/17・1/24・1/31・2/7・2/14・2/21・2/28・3/6・3/13 鉄棒・平均台・跳び箱・マット運動等を行っていきます。マンツーマンで丁寧に指導していきます。	10回	16：00～ 17：00	剣道場	15名	11,600円	1,460円
	小学生体操教室 担当：れつど★しゃっふる 村上・齋藤	1/10・1/17・1/24・1/31・2/7・2/14・2/21・2/28・3/6・3/13 鉄棒・平均台・跳び箱・マット運動等を行っていきます。マンツーマンで丁寧に指導していきます。	10回	17：00～ 18：00	剣道場	15名	11,600円	1,460円
木	子供空手教室（5歳～小学6年生） 担当：伊藤 克己	1/11・1/18・1/25・2/1・2/8・2/15・2/22・2/29・3/7・3/14 礼儀・作法からはじめ、空手道の基礎を学びます。	10回	17：00～ 18：00	柔道場	15名	9,000円	990円
	フットサル教室（未就学児～小学2年） 担当：れつど★しゃっふる 高橋・引橋	1/11・1/18・1/25・2/1・2/8・2/15・2/22・2/29・3/7・3/14 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。	10回	16：00～ 17：00	アリーナ A面	15名	11,600円	1,460円
	フットサル教室（小学生） 担当：れつど★しゃっふる 高橋・引橋	1/11・1/18・1/25・2/1・2/8・2/15・2/22・2/29・3/7・3/14 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。	10回	17：00～ 18：00	アリーナ A面	15名	11,600円	1,460円
	キッズテニス教室（4歳～小学2年生） 担当：メガロス 袁田・石川	1/11・1/18・1/25・2/1・2/8・2/15・2/22・2/29・3/7 （予備日3/14・3/21・3/28） 運動能力を高めること、ラケットとボールに慣れ打ち方を覚えていくクラス	9回	16：00～ 17：00	テニスコート C・D面	12名	10,440円	1,460円
	キッズテニス教室（小学3年～小学6年生） 担当：メガロス 袁田・石川	1/11・1/18・1/25・2/1・2/8・2/15・2/22・2/29・3/7 （予備日3/14・3/21・3/28） 運動能力の向上と友達と一緒に練習が出来るようになります。テニスのショットを覚えるクラス	9回	16：00～ 17：00	テニスコート C・D面	12名	10,440円	1,460円

※テニス予備日に関しては、当日券購入で受講できます。

※表示価格はすべて税込価格

■ 申込方法 ■

【応募期間】 1次申し込み 2023年11月20日(月)～12月11日(月)まで ※当日消印有効

2次申し込み 2023年12月15日(金)～12月24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・在園の方

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

(1)往復はがきの場合は、①～⑤を記入の上、下記宛にご投函ください

※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

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）

〒115-0053 東京都北区赤羽台3-17-57 桐ヶ丘体育館宛

(2)WEB予約の場合は、弊社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 ■



■ 成人テニス教室 ■



■ キッズ教室 ■



【抽選結果】 1次2023年12月14日(木)～ 順次発送 2次2023年12月25日(月)～順次発送

往復はがきで申込みの場合 → 往復はがきにて返信

WEB予約で申込みの場合 → メールにて返信

【キャンセル期限】12月27日（水）迄。以降は全額お支払い頂きます。

【入金期間】 12月15日(金)～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4期スポーツ教室は、前回同様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、袁田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。）