

令和6年度 桐ヶ丘体育館 スポーツ教室 第3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	10/7・10/28・11/4・11/11・11/25・12/2・12/9・12/23	8回	10：00～ 11：00	多目的室	12名	7,200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	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	10：00～ 11：00	会議室	15名	10,800円	990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！							
水	ピラティス 担当：新井 礼香	10/1・10/8・10/15・10/22・10/29・11/5・11/12・11/19・ 11/26・12/3・12/10・12/17	12回	11：00～ 12：00	多目的室	12名	10,800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。							
水	健康太極拳① 担当：土田 稚子	10/2・10/9・10/16・10/23・10/30・11/6・11/13・11/20・ 11/27・12/4・12/11・12/18	12回	9：05～ 10：15	剣道場	15名	10,800円	990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 稚子	10/2・10/9・10/16・10/23・10/30・11/6・11/13・11/20・ 11/27・12/4・12/11・12/18	12回	10：20～ 11：30	剣道場	15名	10,800円	990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。							
木	朝ピラティス 担当：小島 理加	10/2・10/9・10/16・10/30・11/6・11/13・11/20・12/4・ 12/11・12/18	10回	9：30～ 10：30	柔道場	15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。							
	初めてのヨガティス 担当：小島 理加	10/2・10/9・10/16・10/30・11/6・11/13・11/20・12/4・ 12/11・12/18	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	10/3・10/17・10/24・11/7・11/14・11/21・11/28・12/5・ 12/12・12/19	10回	14：00～ 15：00	多目的室	12名	13,920円	1,460円
	ストレッチをしっかりと行い、身体をほぐしてからバレエの基本的な立ち方・動きを行うクラス。 初心者の方や、初めてバレエを始める方にもおすすめのクラスです。							
	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	10/3・10/17・10/24・11/7・11/14・11/21・11/28・12/5・ 12/12・12/19	10回	15：10～ 16：10	多目的室	12名	13,920円	1,460円
	バレエの基本的な動きを行うクラス。フロアの動きもあるので、ビギナークラスよりも少し動きの多いクラスです。 ビギナークラスに慣れて来た方や、バレエ経験のある方におすすめのクラスです。							
	スポーツウェルネス吹矢① 担当：齋木 旭	10/3・10/10・10/17・10/24・11/7・11/14・11/21・11/28・ 12/5・12/12	10回	15：00～ 16：30	剣道場	12名	9,000円	990円
		吹矢は腹式呼吸をゆっくり行う事で、不眠症や体質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。						
スポーツウェルネス吹矢② 担当：齋木 旭	10/3・10/10・10/17・10/24・11/7・11/14・11/21・11/28・ 12/5・12/12	10回	16：30～ 18：00	剣道場	12名	9,000円	990円	
		吹矢は腹式呼吸をゆっくり行う事で、不眠症や体質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。						
金	ZUMBA® 担当：藤曲 梓	10/3・10/10・10/17・10/24・10/31・11/7・11/14・11/21・ 11/28・12/5・12/12・12/19	12回	19：00～ 20：00	多目的室	12名	13,920円	1,460円
	ラン系ダンスを踊ったことのない人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)	10/4・10/11・10/18・11/8・11/15・11/22・11/29・12/6・ 12/13・12/20	10回	9：45～ 10：45	柔道場	15名	9,000円	990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：村上 まりこ (MARI)	10/4・10/11・10/18・11/8・11/15・11/22・11/29・12/6・ 12/13・12/20	10回	11：00～ 12：00	柔道場	15名	9,000円	990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。							
土	ヴォイストレーニング 担当：高橋 広奈	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	10：30～ 12：00	多目的室	15名	16,200円	1,460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	10/4・10/11・10/25・11/8・11/15・11/22・11/29・12/13・ 12/20・12/27	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	外反母趾を防ぐ歩き方教室 担当：倉持 卓也	10/5・10/19・10/26・11/2・11/9・11/16・11/30・12/7・ 12/14・12/21	10回	9：30～ 10：30	多目的室	12名	11,600円	1,460円
	間違った歩き方は、身体に様々な症状を引き起こします。正しい歩き方を身に付け、一生自分で歩けるようにして行きましょう。このプログラムは、準備運動から始まり、正しい歩き方を練習し、屋外に移動してウォーキングの練習を実施していきます。							
土	コツコツ ストレッチ 担当：倉持 卓也	10/5・10/19・10/26・11/2・11/9・11/16・11/30・12/7・ 12/14・12/21	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	10/7・10/28・11/11・11/25・12/2 (予備日 12/9・12/23)	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)	—
	硬式テニスの中級コースです。ボレーがつけられる方							
	硬式テニス中級（火曜） ※16歳～ 担当：メガロス 藪田・石川	10/1・10/8・10/15・10/22・10/29・11/5・11/12・11/19・ 11/26・12/3 (予備日 12/10・12/17・12/24)	10回	13：00～ 15：00	テニスコート C・D面	20名	16,500円 (予備日除く)	—
	硬式テニスの中級コースです。ボレーがつけられる方							
テニス	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	10/2・10/9・10/16・10/23・10/30・11/6・11/13・11/20・ 11/27・12/4 (予備日 12/11・12/18・12/25)	10回	13：00～ 15：00	テニスコート E・F面	20名	16,500円 (予備日除く)	—
	硬式テニスの初中級コースです。ストロークが上がる方							
テニス	硬式テニス初心/初級（金曜） ※16歳～ 担当：ファイブフォー 門司・中村	10/11・10/18・10/25・11/8・11/15・11/22・12/13 (予備日 12/20・12/27)	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)	—
	硬式テニスの初心/初級コースです。打ち方やラリーが上がる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

～ご案内～

第3期スポーツ教室は、前回同様各クラスにおきまして「最少催行人数」を設けさせていただきます。
 応募期間終了後、「最少催行人数」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。
 各クラスごとの最少催行人数に関してご質問がある方は、担当の藪田、石川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。）

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）									
月	親子deヨガ（首が座った赤ちゃん～1歳6か月） 担当：遠藤 美代子	10/7・10/28・11/11・11/25・12/2・12/9・12/23	7回	10：00～ 11：00	柔道場	12組	8,120円	1,460円	
親と子どもと一緒にヨガをすることで、ココロとカラダのコミュニケーションを楽しんだり、心の絆を深めることが出来ます。									
水	キッズ体操教室（4歳～小学2年生） 担当：れっど★しゃっふる 村上・齋藤	10/2・10/9・10/16・10/23・10/30・11/6・11/13・11/20・ 11/27・12/4・12/11・12/18	12回	16：00～ 17：00	剣道場	15名	13,920円	1,460円	
	鉄棒・平均台・跳び箱・マット運動等を行っています。マンツーマンで丁寧に指導していきます。								
木	小学生体操教室 担当：れっど★しゃっふる 村上・齋藤	10/2・10/9・10/16・10/23・10/30・11/6・11/13・11/20・ 11/27・12/4・12/11・12/18	12回	17：00～ 18：00	剣道場	15名	13,920円	1,460円	
	鉄棒・平均台・跳び箱・マット運動等を行っています。マンツーマンで丁寧に指導していきます。								
土	子供空手教室（5歳～小学6年生） 担当：伊藤 克己	10/3・10/10・10/17・10/24・10/31・11/7・11/14・11/21・ 11/28・12/5・12/12・12/19	12回	17：00～ 18：00	柔道場	15名	10,800円	990円	
	礼儀・作法からはじめ、空手道の基礎を学びます。								
	フットサル教室（4歳～小学2年） 担当：れっど★しゃっふる 高橋・引橋	10/3・10/10・10/17・10/24・10/31・11/7・11/14・11/21・ 11/28・12/5・12/12・12/19	12回	16：00～ 17：00	アリーナ A面	15名	13,920円	1,460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 高橋・引橋	10/3・10/10・10/17・10/24・10/31・11/7・11/14・11/21・ 11/28・12/5・12/12・12/19	12回	17：00～ 18：00	アリーナ A面	15名	13,920円	1,460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。								
	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	10/3・10/10・10/17・10/24・10/31・11/7・11/14・11/21・ 11/28・12/5（予備日 12/12、12/19、12/26）	10回	16：00～ 17：00	テニスコート C・D面	12名	11,600円	1,460円	
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									
土	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	10/3・10/10・10/17・10/24・10/31・11/7・11/14・11/21・ 11/28・12/5（予備日 12/12、12/19、12/26）	10回	16：00～ 17：00	テニスコート C・D面	12名	11,600円	1,460円	
	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								
土	キッズミライク教室（小学生） 担当：メガロス 石川	10/5・10/12・10/26・11/2・11/9・11/30・12/14・12/21	8回	13:00～ 14:00	剣道場	12名	9,280円	1,460円	
お子様の潜在能力を目覚めさせ、将来の可能性を無限に広げる体育教室です。									

※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 2024年8月10日(土)～9月8日(日)まで ※当日消印有効
2次申し込み 2024年9月13日(金)～9月24日(火)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2024年9月11日(水)～ 順次発送 2次2024年9月25日(水)～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】**9月27日（金）迄。以降は全額お支払い頂きます。**

【入金期間】 9月13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）

購入したチケットは必ず受付へお持ちください。

【問合せ先】 電話：03-3908-2316（桐ヶ丘体育館）