

# 令和6年度 赤羽体育館 スポーツ教室Ⅲ期 10月～12月

一般（16歳以上）

曜日	種目	日程	時間	場所	空き状況	当日券
月	フラダンス① 担当：市川 美由紀	10/7・28、11/11・25、12/2・9・23	9：50～10：50	多目的	2名	1,170円
	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。					
	フラダンス② 担当：市川 美由紀	10/7・28、11/11・25、12/2・9・23	11：00～12：00	多目的	3名	1,170円
	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	10/7・28、11/11・25、12/2・9・23	14：00～15：00	エクサ	1名	1,170円
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。						
かんたんエアロ& ミニボール体操 担当：藤牧 智子	10/7・28、11/11・25、12/2・9・23	15：30～16：30	エクサ	10名	1,170円	
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	10/7・28、11/11・25、12/2・9・23	16：45～17：45	エクサ	6名	1,170円	
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、身体を引き締めたい、運動不足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！						
火	リラックスヨガ 担当：しのぎきゆうこ	10/1・8・15・22・29、11/5・12・19・26、12/3	10：00～10：50	多目的	1名	1,170円
	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	10/1・8・15・22・29、11/5・12・19・26、12/3	11：00～11：50	多目的	8名	1,170円
	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。					
かんたんエアロ& ストレッチ 担当：藤牧 智子	10/1・8・15・22・29、11/5・12・19・26、12/3	19：00～20：00	エクサ	3名	1,170円	
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？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。						
ミニボール体操 担当：藤牧 智子	10/1・8・15・22・29、11/5・12・19・26、12/3	20：15～21：00	エクサ	12名	1,170円	
筋力トレーニングやストレッチを行います。ミニボールなども使用します。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。						
水	全身強化トレーニング 担当：玉木 陽	10/2・9・16・23・30、11/6・13・20・27、12/4	10：00～10：50	エクサ	5名	1,170円
	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おススメです。					
エンジョイエアロ 担当：玉木 陽	10/2・9・16・23・30、11/6・13・20・27、12/4	11：05～11：55	エクサ	11名	1,170円	
シンプルでエアロピクスで流れやコンビネーションを楽しみます。エアロピ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。						
木	やさしいピラティス 担当：安田 樹里	10/3・10・17・24・31、11/7・14・21・28、12/5	15：30～16：30	エクサ	満員	1,170円
	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。					
	ピラティス (骨盤底筋エクササイズ) 担当：安田 樹里	10/3・10・17・24・31、11/7・14・21・28、12/5	16：45～17：35	エクサ	3名	1,170円
	アメリカの婦人泌尿器科医によって作られた骨盤底筋エクササイズです。骨盤底筋群を鍛えると姿勢改善やぽっこりお腹の改善、尿もれにも効果的と言われています！					
Group Fight 担当：佐藤 良輔	10/3・10・17・24・31、11/7・14・21・28、12/5	19：00～19：45	エクサ	2名	1,170円	
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！						
Group Blast 担当：佐藤 良輔	10/3・10・17・24・31、11/7・14・21・28、12/5	20：00～20：45	エクサ	6名	1,170円	
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！						
金	ピラティス (骨盤底筋エクササイズ) 担当：安田 樹里	10/4・11・18・25、11/1・8・15・22・29、12/6	09：00～09：50	多目的	2名	1,170円
	アメリカの婦人泌尿器科医によって作られた骨盤底筋エクササイズです。骨盤底筋群を鍛えると姿勢改善やぽっこりお腹の改善、尿もれにも効果的と言われています！					
ベリーダンス 担当：桜井 初美	10/4・11・18・25、11/1・8・15・22・29、12/6	10：00～10：50	多目的	11名	1,170円	
アラビヤ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、キレイなひびれを作りたい方、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6年度 赤羽体育館 スポーツ教室Ⅲ期 10月～12月

## 一般（16歳以上）

曜日	種目	日程	時間	場所	空き状況	当日券
金	やさしいピラティス 担当：安田 樹里	10/4・11・18・25、11/1・8・15・22・29、12/6	11：00～ 12：00	多目的	満員	1,170円
	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	〈担当・クラス変更〉 グリーンヨーガ 担当：佐藤 良輔	10/5・12、11/2・16、12/7	09：30～ 10：00	多目的	15名	当日受付のみ ¥600/回
	短時間でヨガのテイストに触れることのできる時短&初めての方向けのヨガのクラスです。					
	〈担当・クラス変更〉 全身強化トレーニング 担当：佐藤 良輔	10/5・12、11/2・16、12/7	10：10～ 10：40	多目的	15名	当日受付のみ ¥600/回
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っていきます。 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おススメです。						
土	担当変更 Group Fight 担当：佐藤 良輔	10/5・12、11/2・16、12/7	11：00～ 12：00	多目的	満員	1,170円
	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！					

## キッズ(年長・小学生)

曜日	種目	日程	時間	場所	空き状況	当日券
金	フットサル教室 (小学1～2年生+年長) 担当：れっどしやつふる	10/11・25、11/8・22、12/6・20	15：40～ 16：40	サブ アリーナ	20名	1,350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。					
金	フットサル教室 (小学3～6年生) 担当：れっどしやつふる	10/11・25、11/8・22、12/6・20	16：50～ 17：50	サブ アリーナ	13名	1,350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。					

※バレーボール教室は別紙チラシをご確認ください。