

令和7年度 桐ヶ丘体育館 スポーツ教室 第2期 7月～9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	7/7・7/14・7/28・8/4・8/25・9/8・9/22・9/29	8回	10:00～ 11:00	多目的室	12名	7,600円	1,040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。							
月	肩こり腰痛予防ヨガ 担当：美宅 玲子	7/7・7/14・7/28・8/4・8/25・9/8・9/22・9/29	8回	11:15～ 12:15	多目的室	12名	7,600円	1,040円
	肩こり・腰痛の原因となる姿勢を改善し、筋力と柔軟性をつけるヨガです。呼吸を深め、心身ともにリフレッシュ出来ます。							
火	フラダンス 担当：安原 智子	7/1・7/8・7/15・7/29・8/5・8/19・8/26・9/2・9/9・9/30	10回	10:00～ 11:00	会議室	15名	9,500円	1,040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！							
	ピラティス 担当：新井 礼香	7/8・7/15・7/29・8/5・8/19・8/26・9/2・9/9	8回	10:45～ 11:45	多目的室	12名	7,600円	1,040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。								
火	1から始めるスポーツウェルネス吹矢 担当：細川 恒夫	7/1・7/8・7/15・7/29・8/5・8/19・8/26・9/2・9/9・9/30	10回	16:00～ 17:30	剣道場	12名	9,500円	1,040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	7/2・7/9・7/16・7/23・7/30・8/6・8/20・8/27・9/3・9/10・9/17・9/24	12回	9:05～ 10:15	剣道場	15名	11,400円	1,040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	7/2・7/9・7/16・7/23・7/30・8/6・8/20・8/27・9/3・9/10・9/17・9/24	12回	10:20～ 11:30	剣道場	15名	11,400円	1,040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。							
水	朝ピラティス 担当：小島 理加	7/9・7/23・8/6・8/20・9/3・9/10・9/17・9/24	8回	9:30～ 10:30	柔道場	15名	7,600円	1,040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	初めてのヨガティス 担当：小島 理加	7/2・7/16・7/30・8/13・8/27・9/10・9/17・9/24	8回	19:00～ 20:00	多目的室	12名	9,600円	1,500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	7/3・7/10・7/24・8/7・8/21・8/28・9/4・9/11・9/18・9/25	10回	14:00～ 15:00	多目的室	12名	12,000円	1,500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	7/3・7/10・7/24・8/7・8/21・8/28・9/4・9/11・9/18・9/25	10回	15:10～ 16:10	多目的室	12名	12,000円	1,500円
	バレエの基本の動きを行うクラス。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	7/3・7/10・7/17・7/24・8/7・8/14・8/21・8/28・9/4・9/11・9/18・9/25	12回	15:00～ 16:30	剣道場	12名	11,400円	1,040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。							
木	スポーツウェルネス吹矢② 担当：齋木 旭	7/3・7/10・7/17・7/24・8/7・8/14・8/21・8/28・9/4・9/11・9/18・9/25	12回	16:30～ 18:00	剣道場	12名	11,400円	1,040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。							
木	ZUMBA® 担当：藤曲 梓	7/3・7/10・7/17・7/24・7/31・8/7・8/21・8/28・9/4・9/11・9/18・9/25	12回	19:00～ 20:00	多目的室	14名	14,400円	1,500円
	ラテン系のダンスを踊る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構成されています。							
金	リラックスヨガ 担当：村上 まりこ (MARI)	7/4・7/11・7/18・7/25・8/1・8/8・8/15・8/22・8/29・9/5・9/12・9/19	12回	9:45～ 10:45	柔道場	15名	11,400円	1,040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)	7/4・7/11・7/18・7/25・8/1・8/8・8/15・8/22・8/29・9/5・9/12・9/19	12回	11:00～ 12:00	柔道場	15名	11,400円	1,040円
	1つ1つのポーズを連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。							
	ヴォイストレーニング 担当：高橋 広奈	7/11・7/18・7/25・8/1・8/8・8/22・8/29・9/12・9/19・9/26	10回	10:30～ 12:00	多目的室	15名	14,000円	1,500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。							
金	100歳まで元気に歩く！椅子筋トレ&ストレッチ 担当：美宅 玲子	7/4・7/11・7/18・7/25・8/1・8/8・8/22・8/29・9/5・9/12・9/19・9/26	12回	14:30～ 15:30	多目的室	12名	11,400円	1,040円
	自分の脚で痛みなく元気で歩くための姿勢づくりと筋トレ・ストレッチを、椅子または立ち姿勢を中心に行います。							
	レディースピラティス【女性限定】 担当：小島 理加	7/4・7/11・7/25・8/8・8/22・9/5・9/19・9/26	8回	19:00～ 19:45	多目的室	10名	7,600円	1,040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	コツコツ ストレッチ 担当：倉持 卓也	7/5・7/12・7/19・7/26・8/2・8/16・8/23・8/30・9/6・9/13・9/20・9/27	12回	11:00～ 12:00	多目的室	12名	14,400円	1,500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。							
土	楽しく歩く ウォーキング教室 担当：倉持 卓也	7/5・7/12・7/19・7/26・8/2・8/16・8/23・8/30・9/6・9/13・9/20・9/27	12回	12:30～ 13:30	多目的室	12名	14,400円	1,500円
	間違った歩き方は身体を壊します。楽しく歩くを習慣化する為に、正しい歩行の知識を身につけ、一生自分の足で歩けるようにしていきましょう！							
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	7/7・7/14・7/28・8/4・8/25・9/1・9/8 (予備日 9/22・9/29)	7回	14:00～ 16:00	テニスコート E・F面	20名	11,550円 (予備日除く)	—
	硬式テニスの中級コースです。ラリーがつけられる方							
	硬式テニス中級（火曜） ※16歳～ 担当：メガロス 蓑田・石川	7/1・7/8・7/15・7/29・8/12・8/19・8/26・9/2 (予備日 9/9・9/30)	8回	16:00～ 18:00	テニスコート C・D面	20名	13,200円 (予備日除く)	—
	硬式テニスの中級コースです。ラリーがつけられる方							
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	7/2・7/9・7/16・7/23・7/30・8/6・8/13・8/20・8/27・9/3 (予備日 9/10・9/17・9/24)	10回	14:00～ 16:00	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。ストロークがなる方							
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	7/11・7/18・7/25・8/8・8/15・8/22・8/29 (予備日 9/12・9/19・9/26)	7回	14:00～ 16:00	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。打ち方やラリーがな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

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（4歳～小学2年生） 担当：れつど★しゃっぷる 村上・齋藤	7/2・7/9・7/16・7/23・9/3・9/10・9/17・9/24	8回	16：00～ 17：00	剣道場	15名	9,600円	1,500円
	小学生体操教室 担当：れつど★しゃっぷる 村上・齋藤	7/2・7/9・7/16・7/23・9/3・9/10・9/17・9/24	8回	17：00～ 18：00	剣道場	15名	9,600円	1,500円
木	子供空手教室（5歳～小学6年生） 担当：伊藤 克己	7/3・7/10・7/17・7/24・7/31・8/7・8/21・8/28・9/4・9/11	10回	17：00～ 18：00	柔道場	15名	9,500円	1,040円
	フットサル教室（4歳～小学2年） 担当：れつど★しゃっぷる 高橋・引橋	7/3・7/10・7/17・7/24・9/4・9/11・9/18・9/25	8回	16：00～ 17：00	アリーナ A面	15名	9,600円	1,500円
	フットサル教室（小学生） 担当：れつど★しゃっぷる 高橋・引橋	7/3・7/10・7/17・7/24・9/4・9/11・9/18・9/25	8回	17：00～ 18：00	アリーナ A面	15名	9,600円	1,500円
	キッズテニス教室（4歳～小学2年生） 担当：メガロス 蓼田・石川	7/3・7/10・7/17・7/24・7/31・8/14・8/21・8/28・9/4・9/11 (予備日 9/18, 9/25)	10回	16：00～ 17：00	テニスコ C・D面	12名	12,000円	1,500円
	キッズテニス教室（小学3年～小学6年生） 担当：メガロス 蓼田・石川	7/3・7/10・7/17・7/24・7/31・8/14・8/21・8/28・9/4・9/11 (予備日 9/18, 9/25)	10回	17：00～ 18：00	テニスコ C・D面	12名	12,000円	1,500円
土	キッズミライク教室（小学生） 担当：メガロス 石川	7/5・7/12・7/19・7/26・8/2・8/23・8/30・9/6・9/13・9/27	10回	13:00～ 14:00	剣道場	12名	12,000円	1,500円

※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 2025年5月12日(月)～6月9日(月)まで ※当日消印有効
2次申し込み 2025年6月13日(金)～6月23日(月)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、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、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2025年6月11日(水)～ 順次発送 2次2025年6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】**6月27日(金)迄。以降は全額お支払い頂きます。**

【入金期間】 6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）



～ご案内～

第2期スポーツ教室は、前回は各種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した。
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、担当の蓼田、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。)

緊急時開催有無

確認サイトHP