

令和7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	1/5・1/12・1/26・2/2・2/9・3/2・3/9・3/23・3/30 新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。	9回	10：00～ 11：00	多目的室	12名	8,550円	1,040円
	チェアヨガ(椅子ヨガ)&ピラティス 担当：美宅 玲子 ※NEW！	1/5・1/12・1/26・2/2・2/9・3/2・3/9・3/23・3/30 椅子に座る、まだぼつがまなりながら立つて行うヨガ&ピラティス。 強度を抑えながら、正しいフォームで行えるので、初心者も安心です。柔軟性や足腰の筋力をつけてリフレッシュしましょう。	9回	11：15～ 12：15	多目的室	12名	8,550円	1,040円
火	フラダンス 担当：安原 智子	1/6・1/13・1/20・1/27・2/3・2/10・2/17・2/24・3/3・3/10・3/17・3/24 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！	12回	10：00～ 11：00	会議室	15名	11,400円	1,040円
	ピラティス 担当：新井 礼香	1/6・1/20・1/27・2/10・2/17・2/24・3/3・3/17・3/24・3/31 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。	10回	10：45～ 11：45	多目的室	12名	9,500円	1,040円
	1から始めるスポーツウェルネス吹矢 担当：細川 恒夫	1/13・1/20・1/27・2/10・2/17・2/24・3/3・3/10・3/17・3/24 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。	10回	16：00～ 17：30	剣道場	12名	9,500円	1,040円
水	健康太極拳① 担当：土田 稚子	1/7・1/14・1/21・1/28・2/4・2/18・2/25・3/11・3/18・3/25 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。	10回	9：05～ 10：15	剣道場	15名	9,500円	1,040円
	健康太極拳② 担当：土田 稚子	1/7・1/14・1/21・1/28・2/4・2/18・2/25・3/11・3/18・3/25 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。	10回	10：20～ 11：30	剣道場	15名	9,500円	1,040円
	朝ピラティス 担当：小島 理加	1/7・1/14・1/28・2/4・2/18・2/25・3/11・3/25 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。	8回	9：30～ 10：30	柔道場	15名	7,600円	1,040円
	初めてのヨガティス 担当：小島 理加	1/7・1/14・1/28・2/4・2/18・2/25・3/4・3/18 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。	8回	19：00～ 20：00	多目的室	12名	9,600円	1,500円
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	1/8・1/15・1/22・1/29・2/5・2/12・2/19・2/26・3/5・3/12・3/19・3/26 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。	12回	14：00～ 15：00	多目的室	12名	14,400円	1,500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	1/8・1/15・1/22・1/29・2/5・2/12・2/19・2/26・3/5・3/12・3/19・3/26 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。	12回	15：10～ 16：10	多目的室	12名	14,400円	1,500円
	スポーツウェルネス吹矢① 担当：齋木 旭	1/8・1/15・1/22・1/29・2/5・2/12・2/19・2/26・3/5・3/12・3/19・3/26 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。	12回	15：00～ 16：30	剣道場	12名	11,400円	1,040円
	スポーツウェルネス吹矢② 担当：齋木 旭	1/8・1/15・1/22・1/29・2/5・2/12・2/19・2/26・3/5・3/12・3/19・3/26 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。	12回	16：30～ 18：00	剣道場	12名	11,400円	1,040円
	ZUMBA® 担当：藤曲 梓	1/8・1/15・1/22・1/29・2/5・2/12・2/19・2/26・3/5・3/12・3/19・3/26 ラテン系のダンスを踊る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。	12回	19：00～ 20：00	多目的室	14名	14,400円	1,500円
金	リラックスヨガ 担当：村上 まりこ（MARI）	1/9・1/16・1/23・1/30・2/6・2/13・2/20・2/27・3/6・3/13・3/27 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。	11回	9：45～ 10：45	柔道場	15名	10,450円	1,040円
	ナチュラルヨガ 担当：村上 まりこ（MARI）	1/9・1/16・1/23・1/30・2/6・2/13・2/20・2/27・3/6・3/13・3/27 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。	11回	11：00～ 12：00	柔道場	15名	10,450円	1,040円
	ヴォイストレーニング 担当：高橋 広奈	1/9・1/16・1/30・2/6・2/13・2/20・2/27・3/6・3/13・3/27 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。	10回	10：30～ 12：00	多目的室	15名	14,000円	1,500円
	レディースピラティス【女性限定】 担当：小島 理加	1/9・1/16・1/23・1/30・2/6・2/13・2/20・2/27・3/13・3/27 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。	10回	19：00～ 19：45	多目的室	10名	9,500円	1,040円
土	楽しく歩く ウォーキング教室 担当：倉持 卓也 ※NEW！	1/10・1/17・1/24・1/31・2/7・2/14・2/21・2/28・3/7・3/14・3/21・3/28 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す！	12回	9：30～ 10：00	多目的室	12名	14,400円	1,500円
	コソコソ ストレッチ 担当：倉持 卓也	1/10・1/17・1/24・1/31・2/7・2/14・2/21・2/28・3/7・3/14・3/21・3/28 骨の動きをなめらかにし、柔軟性を上げていきます。コソコソと続けることで、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。	12回	11：00～ 12：00	多目的室	12名	14,400円	1,500円
1/26（月）～3/31（火）テニスコートナイター工事の為使用面数を減らしております。実施日によっては使用コートも異なりますのでHPをご確認下さい。								
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	1/5・1/26・2/9・3/2・3/9 （予備日 なし）※今期のみ1面での実施となります。 硬式テニスの中級コースです。ラリーがつかえられる方	5回	13：00～ 15：00	テニスコート C面	12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	1/6・1/13・1/20・2/10・3/3・3/10・3/17 （予備日 3/24・3/31）※今期のみ1面での実施となります。 硬式テニスの中級コースです。ラリーがつかえられる方	7回	13：00～ 15：00	テニスコート CorF面	12名	11,550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	1/7・1/14・1/21・1/28・2/25・3/4・3/11 （予備日 3/18）※今期のみ1面での実施となります。 硬式テニスの初中級コースです。ストロークがわかる方	7回	13：00～ 15：00	テニスコート CorF面	12名	11,550円 （予備日除く）	—
	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	1/9・1/16・1/23・2/13・2/27・3/6・3/13 （予備日 3/27）※今期のみ1面での実施となります。 硬式テニスの初心/初級コースです。打ち方やラリーがわかるようにしていきます	7回	13：00～ 15：00	テニスコート CorF面	12名	11,550円 （予備日除く）	—

※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★しゃっふる 村上・齋藤	1/7・1/14・1/21・1/28・2/4・2/18・2/25・3/11・3/18・3/25 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。	10回	16：00～ 17：00	剣道場	15名	12,000円	1,500円
	小学生体操教室 担当：れつど★しゃっふる 村上・齋藤	1/7・1/14・1/21・1/28・2/4・2/18・2/25・3/11・3/18・3/25 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。	10回	17：00～ 18：00	剣道場	15名	12,000円	1,500円
木	子供空手教室（5歳～小学6年生） 担当：伊藤 克己	1/8・1/15・1/22・1/29・2/5・2/12・2/19・2/26・3/5・3/12 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	9,500円	1,040円
	フットサル教室（4歳～小学2年） 担当：れつど★しゃっふる 高橋・引橋	1/8・1/15・1/22・1/29・2/5・2/12・2/19・2/26・3/5・3/12 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	12,000円	1,500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	1/8・1/15・1/22・1/29・2/5・2/12・2/19・2/26・3/5・3/12 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	12,000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	1/8・1/15・1/22・2/12・2/26・3/5・3/12 (予備日 3/19・3/26) 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	7回	16：00～ 17：00	テニスコート C・D面	12名	8,400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	1/8・1/15・1/22・2/12・2/26・3/5・3/12 (予備日 3/19・3/26) 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	7回	16：00～ 17：00	テニスコート C・D面	12名	8,400円	1,500円
	キッズミライク教室（小学生） 担当：メガロス 石川	1/10・1/17・1/24・1/31・2/7・2/14・2/21・2/28・3/7・3/14・ 3/21・3/28 様々な動きを通してお子様の潜在能力を目覚めさせ、運動センスを作る体育教室です。	12回	13:00～ 14:00	剣道場	12名	14,400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11月10日(月)～12月8日(月)まで ※当日消印有効
2次申し込み 2025年12月12日(金)～12月23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2025年12月10日(水)～ 順次発送 2次2025年12月24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】**12月26日（金）迄。以降は全額お支払い頂きます。**

【入金期間】 12月13日(土)～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。
各クラスごとの最小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