

## 令和7年度 赤羽体育館 スポーツ教室Ⅳ期 1月～3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	1/5・26、2/2・9、3/2・9・23・30  ゆったりとしたハイの音楽に合わせ、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。	9：50～10：50	多目的	15名	1,200円
	フラダンス② 担当：市川 美由紀	1/5・26、2/2・9、3/2・9・23・30  ゆったりとしたハイの音楽に合わせ、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。	11：00～12：00	多目的	8名	1,200円
	バランス コーディネーション 担当：桜井 初美	1/5・26、2/2・9、3/2・9・23・30  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、骨盤ゆがみの解消も期待できます。	14：00～15：00	エクサ	4名	1,200円
	かんたんエアロ& ミニボール体操 担当：藤牧 智子	1/5・26、2/2・9、3/2・9・23・30  前半は誰でもできる初級のエアロピクスで、音楽に合わせ気持ちは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。	15：30～16：30	エクサ	10名	1,200円
	ボディシェイプ 担当：藤牧 智子	1/5・26、2/2・9、3/2・9・23・30  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！ ひとりで黙々とトレーニングするのは二ガテ…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！	16：45～17：45	エクサ	7名	1,200円
火	リラックスヨガ 担当：しのざきゆうこ	1/6・13・20・27、2/3・10・17・24、3/3・10・17・24・31  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、心身共にはぐれていきリラックス状態へ導いていきます。※対象：マットに支えがなくても立ち座りが出来る方	10：00～10：50	多目的	満員	1,200円
	やさしいベーシックヨガ 担当：しのざきゆうこ	1/6・13・20・27、2/3・10・17・24、3/3・10・17・24・31  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なうクラスです。 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、気持ちをリフレッシュしましょう。	11：00～11：50	多目的	8名	1,200円
	かんたんエアロ& ストレッチ 担当：藤牧 智子	1/6・13・20・27、2/3・10・24、3/3・10・17・24・31  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まで、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とクールダウンし、疲れにくいカラダづくりを目指します。	19：00～20：00	エクサ	4名	1,200円
	ミニボール体操 担当：藤牧 智子	1/6・13・20・27、2/3・10・24、3/3・10・17・24・31  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。	20：15～21：00	エクサ	11名	1,200円
水	全身強化トレーニング 担当：佐藤 良輔	1/7・14・21・28、2/4・18・25、3/4・11・25  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オススメです。	10：00～10：50	エクサ	3名	1,200円
木	やさしいピラティス 担当：安田 樹里	1/8・15・22・29、2/5・12・19・26、3/5・12・19  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。	15：30～16：30	エクサ	満員	1,200円
	ピフライティス (骨盤底筋エクササイズ) 担当：安田 樹里	1/8・15・22・29、2/5・12・19・26、3/5・12・19  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！	16：45～17：35	エクサ	9名	1,200円
	Group Fight 担当：佐藤 良輔	1/8・15・22・29、2/5・12・19・26、3/5・12・26  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行なうプログラムです。 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！	19：00～19：45	エクサ	6名	1,200円
	Group Blast 担当：佐藤 良輔	1/8・15・22・29、2/5・12・19・26、3/5・12・26  ステップ台を使用し、エキサイティングな音楽に合わせ行なうプログラムです。 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！	20：00～20：45	エクサ	6名	1,200円
金	ピフライティス (骨盤底筋エクササイズ) 担当：安田 樹里	1/9・16・23・30、2/6・13・20・27、3/6・13・27  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！	09：00～09：50	多目的	満員	1,200円
	ベリーダンス 担当：桜井 初美	1/9・16・23・30、2/6・13・20・27、3/6・13・27  アラビア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、キレイなくびれを作りたい方、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。	10：00～10：50	多目的	7名	1,200円

## 令和7年度 赤羽体育館 スポーツ教室Ⅳ期 1月～3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	1/9・16・23・30、2/6・13・20・27、3/6・13・27	11:00～ 12:00	多目的	満員	1,200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	グリーンヨーガ 担当：佐藤 良輔	1/10・17・24・31、2/14・21、3/7・14・28	09:30～ 10:00	多目的	15名	当日受付のみ ￥600/回
		短時間でヨガのテクストに触れることが出来る時短&初めての方向けのヨガのクラスです。				
	全身強化トレーニング 担当：佐藤 良輔	1/10・17・24・31、2/14・21、3/7・14・28	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。				
		1/10・17・24・31、2/14・21、3/7・14・28	11:00～ 12:00	多目的	1名	1,200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	回数	時間	場所	定員
木	フットサル教室 (4歳～小学2年生) 担当：れっどしゃつる	2/19・26、3/5・12・19・26	16:00～ 17:00	サブ アーナ	18名	1,380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。				
	フットサル教室 (小学3年生～6年生) 担当：れっどしゃつる	2/19・26、3/5・12・19・26	17:00～ 18:00	サブ アーナ	13名	1,380円
		サッカー・フットサル指導歴の長いコーチが、楽し、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。