

令和8年度 桐ヶ丘体育館 スポーツ教室 第1期 4月～6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	4/6・4/13・4/27・5/11・5/25・6/1・6/8・6/22・6/29	9回	10：00～ 11：00	多目的室	12名	8,550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。							
火	チェアヨガ(椅子ヨガ)&ピラティス 担当：美宅 玲子 ※NEW！	4/6・4/13・4/27・5/11・5/25・6/1・6/8・6/22・6/29	9回	11：15～ 12：15	多目的室	12名	8,550円	1,040円
	椅子に座る、またはかがみ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。							
水	フラダンス 担当：安原 智子	4/7・4/14・4/21・4/28・5/12・5/29・5/26・6/2・6/9・6/16・ 6/23・6/30	12回	10：00～ 11：00	会議室	15名	11,400円	1,040円
	ピラティス 担当：春菜	4/7・4/14・4/21・4/28・5/12・5/29・5/26・6/2・6/9・6/16・ 6/23・6/30	12回	10：45～ 11：45	多目的室	12名	11,400円	1,040円
木	健康太極拳① 担当：土田 稚子	4/8・4/15・4/22・5/13・5/20・5/27・6/3・6/10・6/17・6/24	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	4/8・4/15・4/22・5/13・5/20・5/27・6/3・6/10・6/17・6/24	10回	10：20～ 11：30	剣道場	15名	9,500円	1,040円
金	朝ピラティス 担当：小島 理加	4/1・4/8・4/15・4/22・5/13・5/20・5/27・6/3・6/10・6/17	10回	9：30～ 10：30	柔道場	15名	9,500円	1,040円
	初めてのヨガティス 担当：小島 理加	4/1・4/8・4/15・4/22・5/13・5/20・5/27・6/3・6/10・6/17	10回	19：00～ 20：00	多目的室	12名	12,000円	1,500円
土	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	4/2・4/16・4/23・4/30・5/7・5/14・5/21・5/28・6/4・6/11・ 6/18・6/25	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 （ベシククラス）【女性限定】 担当：近藤 義子	4/2・4/16・4/23・4/30・5/7・5/14・5/21・5/28・6/4・6/11・ 6/18・6/25	12回	15：10～ 16：10	多目的室	12名	14,400円	1,500円
日	スポーツウェルネス吹矢① 担当：齋木 旭	4/2・4/9・4/16・4/23・5/7・5/14・5/21・5/28・6/4・6/11・ 6/18・6/25	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	4/2・4/9・4/16・4/23・5/7・5/14・5/21・5/28・6/4・6/11・ 6/18・6/25	12回	16：30～ 18：00	剣道場	12名	11,400円	1,040円
月	Z U M B A® 担当：藤曲 梓	4/9・4/16・4/23・4/30・5/7・5/14・5/21・5/28・6/4・6/11・ 6/18・6/25	12回	19：00～ 20：00	多目的室	14名	14,400円	1,500円
	リラックスヨガ 担当：村上 まりこ (MARI)	4/3・4/10・4/17・4/24・5/1・5/8・5/15・5/22・5/29・6/5・ 6/12・6/19・6/26	13回	9：45～ 10：45	柔道場	15名	12,350円	1,040円
火	ナチュラルヨガ 担当：村上 まりこ (MARI)	4/3・4/10・4/17・4/24・5/1・5/8・5/15・5/22・5/29・6/5・ 6/12・6/19・6/26	13回	11：00～ 12：00	柔道場	15名	12,350円	1,040円
	ヴォイストレーニング 担当：高橋 広奈	4/3・4/10・4/17・4/24・5/1・5/8・5/15・5/22・5/29・6/5・6/12・ 6/19・6/26	12回	10：30～ 12：00	多目的室	15名	16,800円	1,500円
水	レディースピラティス【女性限定】 担当：小島 理加	4/3・4/10・4/17・4/24・5/1・5/8・5/15・5/29・6/12・6/26	10回	19：00～ 19：45	多目的室	10名	9,500円	1,040円
	楽しく歩く ウォーキング教室 担当：倉持 卓也	4/4・4/11・4/18・4/25・5/9・5/16・5/23・5/30・6/6・6/13・ 6/20・6/27	12回	9：30～ 10：00	多目的室	12名	14,400円	1,500円
木	コツコツ ストレッチ 担当：倉持 卓也	4/4・4/11・4/18・4/25・5/9・5/16・5/23・5/30・6/6・6/13・ 6/20・6/27	12回	11：00～ 12：00	多目的室	12名	14,400円	1,500円
	硬式テニス中級（月曜） ※16歳～ 担当：ファイブフォー 門司・中村	4/6・4/13・4/27・5/11・5/25・6/1・6/8 (予備日 6/22・6/29)	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)	—
金	硬式テニス中級（火曜） ※16歳～ 担当：メガロス 蓼田・石川	4/7・4/14・4/21・4/28・5/12・5/19・5/26・6/2・6/9・6/16 (予備日 6/23・6/30)	10回	14：00～ 16：00	テニスコート C/D面	20名	16,500円 (予備日除く)	—
	硬式テニス初中級（水曜） ※16歳～ 担当：ファイブフォー 門司・中村	4/1・4/8・4/15・4/22・5/13・5/20・5/27・6/3 (予備日 6/10・6/17・6/24)	8回	14：00～ 16：00	テニスコート E/F面	20名	13,200円 (予備日除く)	—
土	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	4/10・4/17・4/24・5/8・5/15・5/22・5/29・6/12 (予備日 6/19・6/26)	8回	14：00～ 16：00	テニスコート C/D面	20名	13,200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

～ご案内～

第1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遂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。）

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	キッズビッカルボール教室（小学1年～4年生） 担当：メガロス 蓼田（石川）	4/6・4/13・4/27・5/11・5/25・6/1・6/8・6/22・6/29	10回	16：00～ 17：00	アリーナ A面	18名	12,000円	1,500円
	ジュニアビッカルボール教室（小学5年～中学生） 担当：メガロス 蓼田（石川）	4/6・4/13・4/27・5/11・5/25・6/1・6/8・6/22・6/29	10回	17：00～ 18：00	アリーナ A面	18名	12,000円	1,500円
水	キッズ体操教室（4歳～小学2年生） 担当：れっど★しゃっぷる 村上・齋藤	4/8・4/15・4/22・5/13・5/20・5/27・6/3・6/10・6/17・6/24	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：れっど★しゃっぷる 村上・齋藤	4/8・4/15・4/22・5/13・5/20・5/27・6/3・6/10・6/17・6/24	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	4/2・4/9・4/16・4/23・4/30・5/7・5/14・5/21・5/28・6/4・ 6/11・6/18	12回	17：00～ 18：00	柔道場	15名	11,400円	1,040円
	フットサル教室（4歳～小学2年） 担当：れっど★しゃっぷる 高橋・引橋	4/9・4/16・4/23・4/30・5/7・5/14・5/21・5/28・6/4・6/11・ 6/18・6/25	12回	16：00～ 17：00	アリーナ A面	15名	14,400円	1,500円
	フットサル教室（小学生） 担当：れっど★しゃっぷる 高橋・引橋	4/9・4/16・4/23・4/30・5/7・5/14・5/21・5/28・6/4・6/11・ 6/18・6/25	12回	17：00～ 18：00	アリーナ A面	15名	14,400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	4/2・4/9・4/16・4/23・5/7・5/14・5/21・5/28・6/11 （予備日 6/18・6/25）	9回	16：00～ 17：00	テニスコート C・D面	12名	10,800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	4/2・4/9・4/16・4/23・5/7・5/14・5/21・5/28・6/11 （予備日 6/18・6/25）	9回	17：00～ 18：00	テニスコート C・D面	12名	10,800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	4/4・4/11・4/18・4/25・5/9・5/16・5/23・5/30・6/3・6/10・ 6/17・6/24	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 2026年2月10日(火)～3月9日(月)まで ※当日消印有効
2次申し込み 2026年3月13日(金)～3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2026年3月11日(水)～ 順次発送 2次2026年3月26日(木)～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】3月29日（日）迄。以降は全額お支払い頂きます。

【入金期間】 3月14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）



緊急時開催有無
確認サイトHP