

# 令和8年度 桐ヶ丘体育館 スポーツ教室 第3期 10月～12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<br>担当：美宅 玲子                         | 10/5・10/26・11/2・11/9・11/23・11/30・12/7・12/14                                    | 8回  | 10：00～<br>11：00 | 多目的室           | 12名 | 7,600円             | 1,040円 |
|             | チェアヨガ（椅子ヨガ）&ピラティス<br>担当：美宅 玲子                  | 10/5・10/26・11/2・11/9・11/23・11/30・12/7・12/14                                    | 8回  | 11：15～<br>12：15 | 多目的室           | 12名 | 7,600円             | 1,040円 |
| 火           | フラダンス<br>担当：安原 智子                              | 10/6・10/20・10/27・11/10・11/17・11/24・12/1・12/8・<br>12/15・12/22                   | 10回 | 10：00～<br>11：00 | 会議室            | 15名 | 9,500円             | 1,040円 |
|             | ピラティス<br>担当：春菜                                 | 10/6・10/20・10/27・11/10・11/17・11/24・12/1・12/8・<br>12/15・12/22                   | 10回 | 10：45～<br>11：45 | 多目的室           | 12名 | 9,500円             | 1,040円 |
| 水           | 健康太極拳①<br>担当：土田 稚子                             | 10/7・10/14・10/21・10/28・11/4・11/11・11/18・11/25・<br>12/2・12/9・12/16・12/23        | 12回 | 9：05～<br>10：15  | 剣道場            | 15名 | 11,400円            | 1,040円 |
|             | 健康太極拳②<br>担当：土田 稚子                             | 10/7・10/14・10/21・10/28・11/4・11/11・11/18・11/25・<br>12/2・12/9・12/16・12/23        | 12回 | 10：20～<br>11：30 | 剣道場            | 15名 | 11,400円            | 1,040円 |
|             | 朝ピラティス<br>担当：小島 理加                             | 10/7・10/14・10/21・10/28・11/4・11/11・11/25・12/2・<br>12/16・12/23                   | 10回 | 10：00～<br>11：00 | 柔道場            | 15名 | 9,500円             | 1,040円 |
|             | 初めてのヨガティス<br>担当：小島 理加                          | 10/7・10/14・10/21・10/28・11/4・11/11・11/25・12/2・<br>12/16・12/23                   | 10回 | 19：00～<br>20：00 | 多目的室           | 12名 | 12,000円            | 1,500円 |
| 木           | レディースバレエエクササイズ<br>（ビギナークラス）【女性限定】<br>担当：近藤 義子  | 10/1・10/15・10/22・10/29・11/5・11/12・11/19・11/26・<br>12/3・12/10・12/17・12/24       | 12回 | 14：00～<br>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<br>（ベーシッククラス）【女性限定】<br>担当：近藤 義子 | 10/1・10/15・10/22・10/29・11/5・11/12・11/19・11/26・<br>12/3・12/10・12/17・12/24       | 12回 | 15：10～<br>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<br>担当：齋木 旭                        | 10/1・10/8・10/15・10/22・10/29・11/5・11/12・11/19・<br>11/26・12/3・12/10・12/17        | 12回 | 15：00～<br>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<br>担当：齋木 旭                        | 10/1・10/8・10/15・10/22・10/29・11/5・11/12・11/19・<br>11/26・12/3・12/10・12/17        | 12回 | 16：30～<br>18：00 | 剣道場            | 12名 | 11,400円            | 1,040円 |
|             | ZUMBA®<br>担当：藤曲 梓                              | 10/1・10/8・10/15・10/22・10/29・11/5・11/12・11/19・<br>12/3・12/10・12/17              | 11回 | 19：00～<br>20：00 | 多目的室           | 14名 | 13,200円            | 1,500円 |
| 金           | リラックスヨガ<br>担当：村上 まりこ（MARI）                     | 10/2・10/9・10/16・10/23・10/30・11/6・11/13・11/20・<br>11/27・12/4・12/11・12/18・12/25  | 13回 | 9：45～<br>10：45  | 柔道場            | 15名 | 12,350円            | 1,040円 |
|             | ナチュラルヨガ<br>担当：村上 まりこ（MARI）                     | 10/2・10/9・10/16・10/23・10/30・11/6・11/13・11/20・<br>11/27・12/4・12/11・12/18・12/25  | 13回 | 11：00～<br>12：00 | 柔道場            | 15名 | 12,350円            | 1,040円 |
|             | ヴォイストレーニング<br>担当：高橋 広奈                         | 10/2・10/16・10/23・10/30・11/6・11/13・11/27・12/4・<br>12/18・12/25                   | 10回 | 10：30～<br>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】<br>担当：小島 理加                   | 10/2・10/9・10/16・10/23・11/6・11/13・11/20・12/4・<br>12/11・12/18・12/25              | 11回 | 19：00～<br>19：45 | 多目的室           | 12名 | 10,450円            | 1,040円 |
| 土           | コツコツ ストレッチ<br>担当：倉持 卓也                         | 10/3・10/10・10/17・10/24・10/31・11/7・11/14・11/21・<br>11/28・12/5・12/12・12/19・12/26 | 13回 | 11：00～<br>12：00 | 多目的室           | 12名 | 15,600円            | 1,500円 |
|             | ゼロから始める筋力トレーニング<br>担当：倉持 卓也 ※NEW！              | 10/3・10/10・10/17・10/24・10/31・11/7・11/14・11/21・<br>11/28・12/5・12/12・12/19・12/26 | 13回 | 12：15～<br>13：15 | 多目的室           | 12名 | 15,600円            | 1,500円 |
| テニ          | 硬式テニス中級（月曜） ※16歳～<br>担当：ファイブフォー 門司・中村          | 10/5・10/26・11/2・11/9・11/30・12/7<br>（予備日 12/14）                                 | 6回  | 13：00～<br>15：00 | テニスコート<br>E/F面 | 20名 | 9,900円<br>（予備日除く）  | —      |
|             | 硬式テニス中級（火曜） ※16歳～<br>担当：メガロス 蓼田・石川             | 10/6・10/13・10/20・10/27・11/10・11/17・11/24・12/1・<br>12/8（予備日 12/15・12/22）        | 9回  | 13：00～<br>15：00 | テニスコート<br>C/D面 | 20名 | 14,850円<br>（予備日除く） | —      |
|             | 硬式テニス初中級（水曜） ※16歳～<br>担当：ファイブフォー 門司・中村         | 10/7・10/14・10/21・10/28・11/4・11/11・11/18・11/25・<br>12/2（予備日 12/9・12/16・12/23）   | 9回  | 13：00～<br>15：00 | テニスコート<br>E/F面 | 20名 | 14,850円<br>（予備日除く） | —      |
|             | 硬式テニス初心/初級（金曜） ※16歳～<br>担当：ファイブフォー 門司・中村       | 10/9・10/16・10/23・10/30・11/13・11/20・11/27・12/11<br>（予備日 12/18・12/25）            | 8回  | 13：00～<br>15：00 | テニスコート<br>C/D面 | 20名 | 13,200円<br>（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～

スポーツ教室は、各クラスにおきまして「最小遂行人数」を設けさせていただきます。

応募期間終了後、「最小遂行人数」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                   | キッズピッカルボール教室（小学1年～4年生）<br>担当：メガロス 蓼田（石川）  | 10/5・10/26・11/2・11/9・11/30・12/7・12/14<br>運動能力、コーディネーション能力を向上し打ち方やラリーの続け方、ゲームが出来るようになります。                                     | 7回  | 16：00～<br>17：00 | アリーナ<br>A面     | 18名 | 8,400円  | 1,500円 |
|                     | ジュニアピッカルボール教室（小学5年～中学生）<br>担当：メガロス 蓼田（石川） | 10/5・10/26・11/2・11/9・11/30・12/7・12/14<br>運動能力、コーディネーション能力を向上し打ち方やラリー、ゲームでもポイントが取れるようになっていきます。                                | 7回  | 17：00～<br>18：00 | アリーナ<br>A面     | 18名 | 8,400円  | 1,500円 |
| 水                   | キッズ体操教室（4歳～小学2年生）<br>担当：れつど★しゃっふる 村上・齋藤   | 10/7・10/14・10/21・10/28・11/4・11/11・11/18・11/25<br>12/2・12/9・12/16・12/23<br>鉄棒・平均台・跳び箱・マット運動等を行っていきます。マンツーマンで丁寧に指導していきます。      | 12回 | 16：00～<br>17：00 | 剣道場            | 15名 | 14,400円 | 1,500円 |
|                     | 小学生体操教室<br>担当：れつど★しゃっふる 村上・齋藤             | 10/7・10/14・10/21・10/28・11/4・11/11・11/18・11/25<br>12/2・12/9・12/16・12/23<br>鉄棒・平均台・跳び箱・マット運動等を行っていきます。マンツーマンで丁寧に指導していきます。      | 12回 | 17：00～<br>18：00 | 剣道場            | 15名 | 14,400円 | 1,500円 |
| 木                   | 子供空手教室（5歳～小学6年生）<br>担当：伊藤 克己              | 10/1・10/8・10/15・10/22・10/29・11/5・11/12・11/19・<br>11/26・12/3・12/10・12/17<br>礼儀・作法からはじめ、空手道の基礎を学びます。                           | 12回 | 17：00～<br>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）<br>担当：れつど★しゃっふる 高橋・引橋    | 10/1・10/8・10/15・10/22・10/29・11/5・11/12・11/19・<br>11/26・12/3・12/10・12/17<br>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。            | 12回 | 16：00～<br>17：00 | アリーナ<br>A面     | 15名 | 14,400円 | 1,500円 |
|                     | フットサル教室（小学生）<br>担当：れつど★しゃっふる 高橋・引橋        | 10/1・10/8・10/15・10/22・10/29・11/5・11/12・11/19・<br>11/26・12/3・12/10・12/17<br>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。            | 12回 | 17：00～<br>18：00 | アリーナ<br>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）<br>担当：メガロス 蓼田・石川       | 10/8・10/15・10/22・10/29・11/5・11/12・11/19・11/26・<br>12/3・12/10（予備日 12/17・12/24）<br>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          | 10回 | 16：00～<br>17：00 | テニスコート<br>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）<br>担当：メガロス 蓼田・石川     | 10/8・10/15・10/22・10/29・11/5・11/12・11/19・11/26・<br>12/3・12/10（予備日 12/17・12/24）<br>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 | 10回 | 16：00～<br>17：00 | テニスコート<br>C・D面 | 12名 | 12,000円 | 1,500円 |
| 土                   | キッズミライク教室（小学生）<br>担当：メガロス 石川              | 10/3・10/17・10/24・10/31・11/7・11/14・11/21・11/28・<br>12/5・12/12・12/19・12/26<br>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～<br>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8月10日(月)～9月7日(月)まで ※当日消印有効  
2次申し込み 2026年9月11日(金)～9月23日(水祝)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9月9日(水)～ 順次発送 2次2026年9月24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

※メールが届かない方はお手数ですが体育館までお電話ください。

【キャンセル期限】9月27日（日）迄。以降は全額お支払い頂きます。

【入金期間】 9月12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