# 令和8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 | 回数 | 時間 | 場所 | 定員 | 費用 | 当日券 | 最少催行 |
| 月 | フラダンス<br>担当：市川 美由紀 | 1/25、2/1・8・22、3/1・8 | 6回 | 11：00～<br>12：00 | 多目的 | 25名 | 5,880円 | 1,200円 | 12名 |
| | | ゆったりとしたハワイの音楽に合わせ、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。<br>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。 | | | | | | | |
| | バランス<br>コーディネーション<br>担当：桜井 初美 | 1/25、2/1・8・22、3/1・8 | 6回 | 14：00～<br>15：00 | エクサ | 20名 | 5,880円 | 1,200円 | 7名 |
| | | 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。<br>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、骨盤のゆがみの解消も期待できます。 | | | | | | | |
| | かんたんエアロ＆<br>ミニボール体操<br>担当：藤牧 智子 | 1/25、2/1・8・22、3/1・8 | 6回 | 15：30～<br>16：30 | エクサ | 20名 | 5,880円 | 1,200円 | 6名 |
| | | 前半は誰でもできる初級のエアロビクスで、音楽に合わせ気持ちよ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。<br>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。 | | | | | | | |
| | ボディシェイプ<br>担当：藤牧 智子 | 1/25、2/1・8・22、3/1・8 | 6回 | 16：45～<br>17：45 | エクサ | 20名 | 5,880円 | 1,200円 | 6名 |
| | | エアロビ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！<br>ひとりで黙々とトレーニングするのはニガテ・・・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！ | | | | | | | |
| 火 | リラックスヨガ<br>担当：しのざきゆうこ | 1/5・12・19・26、2/2・9・16、3/2・9・16・23 | 11回 | 10：00～<br>10：50 | 多目的 | 15名 | 10,780円 | 1,200円 | 5名 |
| | | 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、<br>心身共にほ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 | | | | | | | |
| | やさしいベーシックヨガ<br>担当：しのざきゆうこ | 1/5・12・19・26、2/2・9・16、3/2・9・16・23 | 11回 | 11：00～<br>11：50 | 多目的 | 15名 | 10,780円 | 1,200円 | 5名 |
| | | 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うクラスです。<br>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、気持ちもリフレッシュしましょう。 | | | | | | | |
| | かんたんエアロ＆<br>ストレッチ<br>担当：藤牧 智子 | 1/5・12・19・26、2/2・9・16、3/2・9・16・23 | 11回 | 19：00～<br>20：00 | エクサ | 20名 | 10,780円 | 1,200円 | 6名 |
| | | 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。<br>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クールダウンし、疲れにくいカラダづくりを目指します。 | | | | | | | |
| | ミニボール体操<br>担当：藤牧 智子 | 1/5・12・19・26、2/2・9・16、3/2・9・16・23 | 11回 | 20：15～<br>21：00 | エクサ | 20名 | 10,780円 | 1,200円 | 5名 |
| | | 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。<br>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。 | | | | | | | |
| 水 | 全身強化トレーニング<br>担当：佐藤　良輔 | 1/6・13・20・27、2/3・10・24、3/3・10・17・24 | 11回 | 10：00～<br>10：50 | エクサ | 20名 | 10,780円 | 1,200円 | 5名 |
| | | 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。<br>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。 | | | | | | | |
| 木 | やさしいピラティス<br>担当：安田 樹里 | 1/7・14・21・28、2/4・18・25、3/4・11・18・25 | 11回 | 15：30～<br>16：30 | エクサ | 25名 | 10,780円 | 1,200円 | 12名 |
| | | 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。<br>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。 | | | | | | | |
| | ピフィラティス<br>(骨盤底筋エクササイズ)<br>担当：安田 樹里 | 1/7・14・21・28、2/4・18・25、3/4・11・18・25 | 11回 | 16：45～<br>17：35 | エクサ | 25名 | 10,780円 | 1,200円 | 10名 |
| | | 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。<br>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！ | | | | | | | |
| | Group Fight<br>担当：佐藤 良輔 | 1/7・14・21・28、2/4・18・25、3/4・11・18・25 | 11回 | 19：00～<br>19：45 | エクサ | 20名 | 10,780円 | 1,200円 | 4名 |
| | | 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。<br>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!」さぁ、一緒に動きましょう！ | | | | | | | |
| | Group Blast<br>担当：佐藤 良輔 | 1/7・14・21・28、2/4・18・25、3/4・11・18・25 | 11回 | 20：00～<br>20：45 | エクサ | 15名 | 10,780円 | 1,200円 | 4名 |
| | | 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うプログラムです。<br>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!」さぁ、一緒に動きましょう！ | | | | | | | |
| 金 | ピフィラティス<br>(骨盤底筋エクササイズ)<br>担当：安田 樹里 | 1/8・15・22・29、2/5・12・19・26、3/5・12・19・26 | 12回 | 09：00～<br>09：50 | 多目的 | 18名 | 11,760円 | 1,200円 | 10名 |
| | | 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。<br>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！ | | | | | | | |
| | ベリーダンス<br>担当：桜井 初美 | 1/8・15・22・29、2/5・12・19・26、3/5・12・19・26 | 12回 | 10：00～<br>10：50 | 多目的 | 15名 | 11,760円 | 1,200円 | 5名 |
| | | 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。<br>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。 | | | | | | | |
| | やさしいピラティス<br>担当：安田 樹里 | 1/8・15・22・29、2/5・12・19・26、3/5・12・19・26 | 12回 | 11：00～<br>12：00 | 多目的 | 18名 | 11,760円 | 1,200円 | 11名 |
| | | 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。<br>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。 | | | | | | | |

# 令和8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 | 回数 | 時間 | 場所 | 定員 | 費用 | 当日券 | 最少催行 |
| 土 | グリーンヨーガ<br>担当：佐藤　良輔 | 1/9･16･23･30、2/6･13･20･27、3/6･13･20 | 11回 | 09：30～<br>10：00 | 多目的 | 15名 | **当日受付のみ<br>￥600/回** | | |
| | | 短時間でヨガのテイストに触れることのできる時短&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<br>担当：佐藤　良輔 | 1/9･16･23･30、2/6･13･20･27、3/6･13･20 | 11回 | 10：10～<br>10：40 | 多目的 | 15名 | **当日受付のみ<br>￥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。<br>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。 | | | | | | | |
| | Group Fight<br>担当：佐藤　良輔 | 1/9･16･23･30、2/6･13･20･27、3/6･13･20 | 11回 | 11：00～<br>12：00 | 多目的 | 18名 | 10,780円 | 1,200円 | 5名 |
| | | 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。<br>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!」さぁ、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 | 費用 | 当日券 | 最少催行 |
| 木 | フットサル教室<br>（４歳～小学２年生）<br>担当：れっどしゃっふる | 1/7･14･21･28、2/4･18･25、3/4･11･18･25 | 11回 | 16：00～<br>17：00 | サブ<br>アリーナ | 20名 | 13,750円 | 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<br>（小学3年生～６年生）<br>担当：れっどしゃっふる | 1/7･14･21･28、2/4･18･25、3/4･11･18･25 | 11回 | 17：00～<br>18：00 | サブ<br>アリーナ | 20名 | 13,750円 | 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。 | | | | | | | |

※バレーボール教室は別紙チラシをご確認ください。

■申込方法■

【応募期間】 12月10日(木)まで　※当日消印有効

【応募資格】 東京都北区在住･在勤･在学の方

**※在勤･在学の方は在勤･在学証明等の提示を【応募期間中】にお願いします。**

**掲示がない場合はお申し込み･ご参加出来ませんので予めご了承ください。**

【応募方法】 ( １ )往復はがき、または( ２ )WEBのどちらかでお申し込みください。

( １ )往復はがき

①～⑤を記入の上、下記宛にご投函ください。

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･在学の方は勤務先･学校名･学年も明記）

〒115-0042　東京都北区志茂3-46-16　赤羽体育館宛

※往復はがき1枚につき1レッスンの応募でお願いします。

( ２ )WEB

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。

＜一般(16歳以上)教室＞　　＜キッズ教室＞

【抽選結果】 2026年12月15日(火)～20日(日)の期間にて順次発送

往復はがきでお申し込みの場合　→　往復はがきにて返信

WEBでお申し込みの場合　→　メールにて返信

【入金期間】 当選連絡後～初回レッスン開始前まで

【キャンセル】 2026年12月23日(水)までに下記電話番号にご連絡をください。

24日(木)からはキャンセル料（参加料全額）が発生しますので予めご了承ください。

【 抽　選 】　定員以上のお申込みの場合、12月13日(日)10:00～1Fゲストギャラリーにて公開抽選を実施します。

【再 抽 選】 キャンセル確定後、抽選漏れの方を対象とした再抽選を行います。

再抽選当選者は2026年12月25日(金)～27日(日)の期間にてご連絡します。

【入金方法】 赤羽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）

【問合せ先】　電話：03-3901-3140（赤羽体育館）