令和8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	1/25･2/1･2/8･2/22･3/1･3/8･3/22	7回	10：00～ 11：00	多目的室	12名	6,650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。						
	チェアヨガ(椅子ヨガ)＆ピラティス 担当：美宅 玲子	1/25･2/1･2/8･2/22･3/1･3/8･3/22	7回	11：15～ 12：15	多目的室	12名	6,650円	1,040円
		椅子に座る、またはつかまりながら立って行うヨガ＆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。						
火	フラダンス 担当：安原 智子	1/12･1/19･1/26･2/2･2/9･2/16･3/2･3/9･3/16･3/23	10回	10：00～ 11：00	会議室	15名	9,500円	1,040円
		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！						
	ピラティス 担当：春菜	1/5･1/12･1/19･1/26･2/2･2/9･2/16･3/2･3/9･3/23	10回	10：45～ 11：45	多目的室	12名	9,500円	1,040円
		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。						
水	健康太極拳① 担当：土田 稚子	1/6･1/13･1/20･1/27･2/3･2/10･2/17･2/24･3/3･3/10･3/17･3/24	12回	9：05～ 10：15	剣道場	15名	11,400円	1,040円
		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。						
	健康太極拳② 担当：土田 稚子	1/6･1/13･1/20･1/27･2/3･2/10･2/17･2/24･3/3･3/10･3/17･3/24	12回	10：20～ 11：30	剣道場	15名	11,400円	1,040円
		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。						
	朝ピラティス 担当：小島 理加	1/6･1/13･1/20･1/27･2/3･2/10･2/17･2/24･3/10･3/17･3/24	11回	10：00～ 11：00	柔道場	15名	10,450円	1,040円
		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。						
	初めてのヨガティス 担当：小島 理加	1/6･1/13･1/20･1/27･2/3･2/10･2/17･2/24･3/10･3/17･3/24	11回	19：00～ 20：00	多目的室	12名	13,200円	1,500円
		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。						
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	1/14･1/21･1/28･2/4･2/18･3/4･3/11･3/18	8回	14：00～ 15：00	多目的室	12名	9,600円	1,500円
		ストレッチをしっかり行い、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。						
	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	1/14･1/21･1/28･2/4･2/18･3/4･3/11･3/18	8回	15：10～ 16：10	多目的室	12名	9,600円	1,500円
		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。						
	スポーツウェルネス吹矢① 担当：齋木 旭	1/7･1/14･1/21･1/28･2/4･2/18･2/25･3/4･3/18･3/25	10回	15：00～ 16：30	剣道場	12名	9,500円	1,040円
		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。						
	スポーツウェルネス吹矢② 担当：齋木 旭	1/7･1/14･1/21･1/28･2/4･2/18･2/25･3/4･3/18･3/25	10回	16：30～ 18：00	剣道場	12名	9,500円	1,040円
		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。						
	ＺＵＭＢＡ® 担当：藤曲 梓	1/7･1/14･1/21･1/28･2/4･2/18･2/25･3/4･3/11･3/18･3/25	11回	19：00～ 20：00	多目的室	14名	13,200円	1,500円
		ラテン系のダンスを踊った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。						
金	リラックスヨガ 担当：村上 まりこ（MARI）	1/8･1/15･1/22･1/29･2/5･2/12･2/19･2/26･3/5･3/12･3/19･3/26	12回	9：45～ 10：45	柔道場	15名	11,400円	1,040円
		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。						
	ナチュラルヨガ 担当：村上 まりこ（MARI）	1/8･1/15･1/22･1/29･2/5･2/12･2/19･2/26･3/5･3/12･3/19･3/26	12回	11：00～ 12：00	柔道場	15名	11,400円	1,040円
		1つ1つのポーズを連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。						
	ヴォイストレーニング 担当：高橋 広奈	1/8･1/15･1/22･2/5･2/12･2/19･3/5･3/12･3/19･3/26	10回	10：30～ 12：00	多目的室	15名	14,000円	1,500円
		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。						
	レディースピラティス【女性限定】 担当：小島 理加	1/8･1/15･1/22･1/29･2/5･2/12･2/19･2/26･3/5･3/12･3/19･3/26	12回	19：00～ 19：45	多目的室	12名	11,400円	1,040円
		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。						
土	コツコツ ストレッチ 担当：倉持 卓也	1/9･1/16･1/23･1/30･2/6･2/13･2/20･2/27･3/6･3/13･3/20･3/27	12回	11：00～ 12：00	多目的室	12名	14,400円	1,500円
		骨の動きをなめらかにし、柔軟性を上げていきます。コツコツと続けることで、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。						
	ゼロから始める筋力トレーニング 担当：倉持 卓也　　***※NEW！***	1/9･1/16･1/23･1/30･2/6･2/13･2/20･2/27･3/6･3/13･3/20･3/27	12回	12：15～ 13：15	多目的室	12名	14,400円	1,500円
		運動初心者や筋トレをしたことがない人向けに、自重をメインに 簡単なトレーニングから普段の生活が楽になるようなトレーニングをしていきます。						
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	1/25･2/1･2/8･2/22･3/1（予備日 3/8）	5回	13：00～ 15：00	ﾃﾆｽｺｰﾄ E/F面	20名	8,250円 （予備日除く）	―
		硬式テニスの中級コースです。ボレーがつなげられる方						
	硬式テニス中級（火曜）　※16歳～ 担当：メガロス　蓑田・石川	1/5･1/12･1/19･1/26･2/2･2/9･2/16･3/2･3/9 （予備日 3/16･3/23）	9回	13：00～ 15：00	ﾃﾆｽｺｰﾄ C/D面	20名	14,850円 （予備日除く）	―
		硬式テニスの中級コースです。ボレーがつなげられる方						
	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	1/6･1/13･1/20･1/27･2/3･2/10･2/17･2/24･3/3 （予備日 3/10･3/17･3/24）	9回	13：00～ 15：00	ﾃﾆｽｺｰﾄ E/F面	20名	14,850円 （予備日除く）	―
		硬式テニスの初中級コースです。ストロークがつながる方						
	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	1/15･1/22･1/29･2/12･2/19･2/26･3/12 （予備日 3/19･3/26）	7回	13：00～ 15：00	ﾃﾆｽｺｰﾄ C/D面	20名	11,550円 （予備日除く）	―
		硬式テニスの初心/初級コースです。打ち方やラリーがつながるようにしていくクラス						

※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、担当の蓑田、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	キッズピックルボール教室（小学1年～4年生） 担当：メガロス 蓑田（石川）	1/25・2/1・2/8・2/22・3/1・3/8	6回	16：00～17：00	アリーナA面	18名	7,200円	1,500円
		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。						
	ジュニアピックルボール教室（小学5年～中学生） 担当：メガロス 蓑田（石川）	1/25・2/1・2/8・2/22・3/1・3/8	6回	17：00～18：00	アリーナA面	18名	7,200円	1,500円
		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。						
水	キッズ体操教室（4歳～小学2年生） 担当：れっど★しゃっふる 村上・齋藤	1/6・1/13・1/20・1/27・2/3・2/10・2/17・2/24・3/3・3/10・3/17・3/24	12回	16：00～17：00	剣道場	15名	14,400円	1,500円
		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。						
	小学生体操教室 担当：れっど★しゃっふる 村上・齋藤	1/6・1/13・1/20・1/27・2/3・2/10・2/17・2/24・3/3・3/10・3/17・3/24	12回	17：00～18：00	剣道場	15名	14,400円	1,500円
		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。						
木	子供空手教室（5歳～小学6年生） 担当：伊藤 克己	1/7・1/14・1/21・1/28・2/4・2/18・2/25・3/4・3/18・3/25	10回	17：00～18：00	柔道場	15名	9,500円	1,040円
		礼儀・作法からはじめ、空手道の基礎を学びます。						
	フットサル教室（4歳～小学2年） 担当：れっど★しゃっふる 高橋・引橋	1/7・1/14・1/21・1/28・2/4・2/18・2/25・3/4・3/11・3/18・3/25	11回	16：00～17：00	アリーナA面	15名	13,200円	1,500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（小学生） 担当：れっど★しゃっふる 高橋・引橋	1/7・1/14・1/21・1/28・2/4・2/18・2/25・3/4・3/11・3/18・3/25	11回	17：00～18：00	アリーナA面	15名	13,200円	1,500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。						
	キッズテニス教室（4歳～小学2年生） 担当：メガロス 蓑田・石川	1/7・1/14・1/21・1/28・2/4・2/18・2/25・3/4・3/11（予備日 3/18・3/25）	9回	16：00～17：00	ﾃﾆｽｺｰﾄC・D面	12名	10,800円	1,500円
		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						
	キッズテニス教室（小学3年～小学6年生） 担当：メガロス 蓑田・石川	1/7・1/14・1/21・1/28・2/4・2/18・2/25・3/4・3/11（予備日 3/18・3/25）	9回	16：00～17：00	ﾃﾆｽｺｰﾄC・D面	12名	10,800円	1,500円
		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						
土	キッズミライク教室（小学生） 担当：メガロス 石川	1/9・1/16・1/23・1/30・2/6・2/13・2/20・2/27・3/6・3/13・3/20・3/27	12回	13：00～14：00	剣道場	12名	14,400円	1,500円
		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。						

※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11月9日(月)～12月7日(月)まで ※当日消印有効

2次申し込み 2026年12月11日(金)～12月23日(水)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レッスンの応募でお願いします

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12月9日(水)～ 順次発送 2次2026年12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】12月27日（日）迄。以降は全額お支払い頂きます。

【入金期間】 12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