令和6年度 コース型フィットネス教室 プログラム編成 | 総合運動場 体育館

月曜日

体育室
- Dance入門 9:50~10:50 講師:MIYU
- Dance初中級 11:00~12:00 講師:MIYU
- セルフデトックス 12:30~13:30 講師:菅原
- バランスボールdeリフレッシュエクササイズ 13:45~14:45 講師:米田
- キッズ体操塾(年少~年長) 15:30~16:30 講師:菊地
- ジュニア体操塾(小学1年生~小学6年生) 16:40~17:40 講師:菊地

軽運動室
- ゆったりヨガ 9:30~10:30 講師:RUKA
- コアピラティス① 10:45~11:45 講師:山田
- 当日参加 ズンバゴールド45 15:15~16:00 講師:IPPEI
- UBOUND 16:15~17:00 講師:黒澤
- リズムウォーク&筋トレ 19:00~20:00 講師:黒澤

第1武道場
- 足腰ストレッチ&体幹筋トレ 9:30~10:30 講師:黒澤
- シニア健康体操(対象:65歳以上の方) 10:45~11:45 講師:RUKA

第2武道場
- コアピラティス② 12:10~13:10 講師:山田
- ストレッチポールdeピラティス 13:20~14:20 講師:山田
- ボディバランスヨガ 14:35~15:35 講師:鏡木
- HIPHOP.Jr(小学1年生~小学6年生) 16:15~17:15 講師:Tama

火曜日

体育室
- 美ボディメイキング 9:30~10:30 講師:歩
- avex dance workout 10:45~11:45 講師:Reeco
- 大人から始めるバレエ入門 12:00~13:00 講師:武田
- 腰痛諸痛らくらく体操 13:10~14:10 講師:田澤
- アロマヨガ 14:20~15:20 講師:尾形
- キッズバレエ(年中~小学1年生) 15:40~16:40 講師:山田
- ジュニアバレエ(小学1年生~小学3年生) 16:50~17:50 講師:山田
- UBOUND 19:00~20:00 講師:ARi

軽運動室
- 足の筋トレとやさしいピラティス~初・中級~ 9:30~10:30 講師:RUKA
- よちよち親子フィットリトミック(1歳~2歳11ヶ月) 10:45~11:45 講師:土屋
- わんぱく親子運動教室(2歳~年長) 12:00~13:00 講師:土屋
- スポーツの為の体幹トレーニング 13:30~14:30 講師:後藤

第1武道場
- 伝統的ハタヨーガ 10:00~11:30 講師:黒沼

第2武道場

水曜日

体育室
- 足の筋トレとやさしいピラティス~初・中級~ 9:30~10:30 講師:RUKA
- メンテナンスヨガ 10:45~11:45 講師:下田
- UBOUND 12:00~13:00 講師:ARi
- 美ボディメイキング 13:15~14:15 講師:歩
- フラダンス(中級) 14:30~15:30 講師:宇藤
- 子ども空手教室 初級(年中~小学6年生) 15:40~16:40 講師:空手講師
- 子ども空手教室 中級(小学1年生~中学生) 16:50~17:50 講師:空手講師

軽運動室
- 引き締めピラティス&骨盤ストレッチ 9:30~10:30 講師:鏡木
- 当日参加 ズンバ60 10:45~11:45 講師:IPPEI
- 体幹トレーニング女性 13:00~14:00 講師:後藤
- UBOUND 19:15~20:00 講師:太田

第1武道場

第2武道場
- フラダンス(初級) 13:15~14:15 講師:宇藤

木曜日

体育室
- 骨盤ストレッチ&かんたんヨガ 9:30~10:30 講師:関口
- ママビューティー(0歳1ヶ月~年長)託児付き(8ヶ月~1歳11ヶ月)・(2歳~3歳11ヶ月) 10:45~11:45 講師:RUKA
- コアトレーニングボディシェイプ 12:10~13:10 講師:RUKA
- 大人から始めるジャズダンス 13:25~14:25 講師:栗国
- 大人から始めるバレエ初中級 14:35~15:35 講師:武田
- C-ute Dance(年中~小学2年生) 15:45~16:45 講師:HARUNA
- Cool Dance(小学2年生~小学6年生) 16:50~17:50 講師:HARUNA

軽運動室
- 暗闇ボクシングエクササイズ 12:10~13:10 講師:西脇
- ベーシックヨガ~初めての方~ 13:30~14:30 講師:RUKA

第1武道場
- 免疫力を高める健康体操 10:20~11:50 講師:山本

第2武道場

金曜日

体育室
- アドバンス・ピラティス 9:30~10:30 講師:都築
- ビギナーズ・ピラティス 託児付き(8ヶ月~1歳11ヶ月)・(2歳~3歳11ヶ月) 10:45~11:45 講師:都築
- 基礎から学ぶ一楽庵太極拳 12:00~13:00 講師:中山
- レベルアップ一楽庵太極拳 13:15~14:15 講師:中山
- UBOUND 14:30~15:15 講師:LISA
- 楽しく踊ろう!キッズダンス(年中~小学3年生) 15:40~16:40 講師:Maya
- GOGOファンキーズ(小学1年生~小学6年生) 16:50~17:50 講師:Maya

軽運動室
- しっかりヨガ 9:30~10:30 講師:RUKA
- ママの骨盤エクササイズ+ヨガ(0歳1ヶ月~年長) 10:45~11:45 講師:関口
- 当日参加 ズンバ60 12:15~13:15 講師:IPPEI
- 産後ボディケアシェイプ(0歳1ヶ月~1歳2ヶ月) 13:45~14:45 講師:歩

第1武道場
- JIZAI体エクササイズ~脳とカラダの健康体操~ 10:00~11:15 講師:吉田

第2武道場

土曜日

体育室
- TRF EZ DO DANCERCIZE(イージー・ドゥ・ダンササイズ) 9:30~10:30 講師:YASUKO
- リラクゼーションYOGA 10:45~11:45 講師:松浦

日曜日

体育室
- 機能改善の為のバランスボールde体幹力トレーニング 9:30~10:30 講師:米田
- リフレッシュピラティス 10:45~11:45 講師:山田

令和7年度 コース型フィットネス教室 プログラム編成 ｜ 総合運動場 体育館

月曜日

体育室
- Dance入門 9:50~10:50 講師:MIYU
- Dance 初中級 11:00~12:00 講師:MIYU
- セルフデトックス 12:30~13:30 講師:菅原
- バランスボールdeリフレッシュエクササイズ 13:45~14:45 講師:米田
- キッズ体操塾（年少~年長） 15:30~16:30 講師:菊地
- HIPHOP.Jr（小学1年生~小学6年生） 16:50~17:50 講師:Tama

軽運動室
- ゆったりヨガ 9:30~10:30 講師:RUKA
- シニア健康体操（対象:65歳以上の方） 10:45~11:45 講師:RUKA
- 当日参加 ズンバゴールド45 15:15~16:00 講師:IPPEI
- UBOUND 16:15~17:00 講師:黒澤
- リズムウォーク＆筋トレ 19:00~20:00 講師:黒澤

第2武道場
- 足腰ストレッチ&体幹筋トレ 9:30~10:30 講師:黒澤
- コアピラティス① 10:45~11:45 講師:山田
- コアピラティス② 12:00~13:00 講師:山田
- ストレッチポールdeピラティス 13:15~14:15 講師:山田
- ボディバランスヨガ 14:35~15:35 講師:鏑木
- やさしいヨガ 14:40~15:40 講師:鏑木

火曜日

体育室
- 美ボディメイキング 9:30~10:30 講師:歩
- avex dance workout 10:45~11:45 講師:Reeco
- 大人から始めるバレエ入門 12:00~13:00 講師:武田
- 腰痛膝痛らくらく体操 13:10~14:10 講師:田澤
- アロマヨガ 14:20~15:20 講師:尾形
- キッズバレエ（年中~小学1年生） 15:40~16:40 講師:山田
- ジュニアバレエ（小学1年生~小学3年生） 16:50~17:50 講師:山田

軽運動室
- 足の筋トレとやさしいピラティス ~初・中級~ 9:30~10:30 講師:RUKA
- よちよち親子フィットリトミック（1歳~2歳11ヶ月） 10:45~11:45 講師:土屋
- わんぱく親子運動教室（2歳~年長） 12:00~13:00 講師:土屋
- スポーツの為の体幹トレーニング 13:30~14:30 講師:後藤

第1武道場
- 伝統的ハタヨーガ 10:00~11:30 講師:黒沼

第2武道場

水曜日

体育室
- 足の筋トレとやさしいピラティス ~初・中級~ 9:30~10:30 講師:RUKA
- メンテナンスヨガ 10:45~11:45 講師:下田
- UBOUND 12:00~13:00 講師:ARi
- 美ボディメイキング 13:15~14:15 講師:歩
- フラダンス（中級） 14:30~15:30 講師:宇藤
- 子ども空手教室 初級（年中~小学6年生） 15:40~16:40 講師:空手講師
- 子ども空手教室 中級（小学1年生~中学生） 16:50~17:50 講師：空手講師

軽運動室
- 引き締めピラティス＆骨盤ストレッチ 9:30~10:30 講師:鏑木
- 当日参加 ズンバ60 10:45~11:45 講師:IPPEI
- 体幹トレーニング女性 13:00~14:00 講師:後藤
- UBOUND 19:15~20:00 講師：太田

第2武道場
- フラダンス（初級） 13:15~14:15 講師:宇藤

木曜日

体育室
- コアトレーニングボディシェイプ 12:10~13:10 講師:RUKA
- 大人から始めるジャズダンス 13:25~14:25 講師:粟国
- 大人から始めるバレエ初中級 14:35~15:35 講師:武田
- C-ute Dance（年中~小学2年生） 15:45~16:45 講師:Sei
- Cool Dance（小学2年生~小学6年生） 16:50~17:50 講師:Sei

軽運動室
- 骨盤ストレッチ＆かんたんヨガ 9:30~10:30 講師:関口
- 当日参加 ママビューティー（0歳1ヶ月~年長）託児付き（8ヶ月~1歳11ヶ月）・（2歳~3歳11ヶ月） 10:45~11:45 講師:RUKA
- 暗闇ボクシングエクササイズ 12:10~13:10 講師:西脇
- ベーシックヨガ ~初めての方~ 13:30~14:30 講師:RUKA

第1武道場
- 免疫力を高める健康体操 10:20~11:50 講師:山本

第2武道場

金曜日

体育室
- アドバンス・ピラティス 9:30~10:30 講師:都築
- 当日参加 ビギナーズ・ピラティス 託児付き（8ヶ月~1歳11ヶ月）・（2歳~3歳11ヶ月） 10:45~11:45 講師:都築
- 基礎から学ぶ一楽庵太極拳 12:00~13:00 講師:中山
- レベルアップ一楽庵太極拳 13:15~14:15 講師:中山
- 楽しく踊ろう！キッズダンス（年中~小学3年生） 15:40~16:40 講師:Maya
- GOGOファンキーズ（小学1年生~小学6年生） 16:50~17:50 講師:Maya

軽運動室
- しっかりヨガ 9:30~10:30 講師:RUKA
- ママの骨盤エクササイズ＋ヨガ（0歳1ヶ月~年長） 10:45~11:45 講師:関口
- 当日参加 ズンバ60 12:15~13:15 講師:IPPEI
- はじめてピラティス 13:45~14:45 講師:下田

第1武道場
- JIZAI体エクササイズ~脳とカラダの健康体操~ 10:00~11:15 講師:吉田

第2武道場

土曜日

体育室
- TRF EZ DO DANCERCIZE（イージー・ドゥ・ダンササイズ） 9:30~10:30 講師：YASUKO
- リラクゼーションYOGA 10:45~11:45 講師：松浦

日曜日

体育室
- 機能改善の為のバランスボールde体幹力トレーニング 9:30~10:30 講師：米田
- リフレッシュピラティス 10:45~11:45 講師：山田

令和7年度　総合運動場体育館
【第1期（4月～6月）】
コース型フィットネス教室のご案内

No.	親子クラス （保護者1名・お子様1名）	講師	難易度	内容 “お子様と一緒に楽しく身体を動かす教室”	曜日	時間	料金	開講日程	会場	定員（組）
50	よちよち親子フィットリトミック（1歳～2歳11ヶ月）	土屋（女性）	★	音楽に合わせ、ママの声やお手本で歩行促進。ママは産後の不定愁訴の解消、有酸素運動により、ストレスを発散しましょう！	火	10:45～11:45	9,200	4/1～6/17（4/29.5/6を除く）全10回	軽運動室	10
51	わんぱく親子運動教室（2歳～年長）		★	幼児期に適した運動（走る・跳ぶ・前転・ブリッジなど）を保護者と一緒に遊びの中で行うことにより脳の発達と豊かな心を育みます。ママは体力の維持向上、美容効果、ボディケアに臨みます。		12:00～13:00			軽運動室	10

No.	ママクラス ※対象年齢のお子様がいる場合のみママだけのご参加も可能です。	講師	難易度	内容 “お子様はお膝でお昼寝かひとり遊びの教室”	曜日	時間	料金	開講日程	会場	定員（組）
52	ママビューティー（0歳1ヶ月～年長）	RUKA（女性）	★	ヨガ・ピラティス・筋トレをミックスし、バストUP ・お腹周りをスリムにすることを目的としたクラスです。	木	10:45～11:45	11,000	4/3～6/19 全12回	軽運動室	6
	ママビューティー（0歳1ヶ月～年長）託児付き（6ヶ月～1歳11ヶ月）	RUKA（女性）		ヨガ・ピラティス・筋トレをミックスし、バストUP ・お腹周りをスリムにすることを目的としたクラスです。託児付きになります。		10:45～11:45	24,200		軽運動室	1
	ママビューティー（0歳1ヶ月～年長）託児付き（2歳～3歳11ヶ月）	RUKA（女性）				10:45～11:45	20,600		軽運動室	2
53	ママの骨盤エクササイズ＋ヨガ（0歳1ヶ月～年長）	関口（女性）	★	出産や育児で疲れた身体、歪んだ骨盤をやさしく整えるクラスです。初心者の方でも安心してご参加できます。	金	10:45～11:45	11,000	4/4～6/20 全12回	軽運動室	8

No.	キッズクラス	講師	難易度	内容	曜日	時間	料金	開講日程	会場	定員（人）
54	キッズ体操塾（年少～年長）	菊地（女性）	★	音楽を使って遊び込む中で、幼児期に身につけたい様々な動きを行います。マット運動で前・後転やブリッジ、逆立ちにもチャレンジ！挨拶やルール、友だちとの関わり、我慢する気持ちも育てます。	月	15:30～16:30	8,200	4/7～6/16（4/21.5/5を除く）全9回	体育室	12
55	HIPHOP.Jr（小学1年生～小学6年生）	Tama（女性）	★	ヒップホップダンスを踊ることの楽しさを通じて、音感・リズム感を養い、自由に身体をコントロールする機能を高めます。流行のJ-POPに合わせて楽しくダンスを行います。		16:50～17:50			体育室	20
56	キッズバレエ（年中～小学1年生）※小学1年生の初心者の方はこちらにご参加ください。	山田（女性）	★	美しい姿勢や柔軟性の習得から始まり、表現する喜びや踊ることの楽しさを学びます。また身体の調整能力や集中力、女性らしい礼儀作法も身につけることができます。	火	15:40～16:40	9,200	4/1～6/17（4/29.5/6を除く）全10回	体育室	12
57	ジュニアバレエ（小学1年生～小学3年生）		★	バレエの基礎、柔軟性、音楽性、感性を育てながら、様々なステップを覚えていきます。姿勢が正しくなり、リズム感を養うことができます。		16:50～17:50			体育室	12
58	子ども空手教室 初級（年中～小学6年生）	空手講師	★	挨拶、礼儀をはじめ、空手道の基礎を楽しく身体を動かしながら学びます。伝統派で組手は寸止めです。（道着については講師からご案内いたします）	水	15:40～16:40	11,000	4/2～6/18 全12回	体育室	24
59	子ども空手教室 中級（小学1年生～中学生）		★★	難易度の高い形や自由組手に取り組みます。空手を楽しみ、努力することを通じて様々な局面で役立つ心と体力を鍛えます。		16:50～17:50			体育室	24
60	C-ute Dance（年中～小学2年生）	Sei（女性）	★	ダンスはまだ難しいけど、とにかくかわいく踊りたい子！踊ることの楽しさを通じて、音感・リズム感を養いたい子！お待ちしております。※現在女の子中心のクラスです。	木	15:45～16:45	11,000	4/3～6/19 全12回	体育室	18
61	Cool Dance（小学2年生～小学6年生）		★★	仲間達との一つの物を作り上げる喜びを感じたい方、踊ることの楽しさを通じて、自由に身体をコントロールする機能を高めたい方におすすめです。※現在女の子中心のクラスです。		16:50～17:50			体育室	26
62	楽しく踊ろう！キッズダンス（年中～小学3年生）	Maya（女性）	★	元気に弾けて楽しく踊ろう！最終日には発表会でお友達にもお披露目♪※初心者向けです。	金	15:40～16:40	11,000	4/4～6/20 全12回	体育室	15
63	GOGOファンキーズ（小学1年生～小学6年生）		★★	リズムとステップを中心に楽しく踊っています！男の子の参加も大歓迎です！！※経験者向けです。		16:50～17:50			体育室	20

【お申し込みにあたって】

インターネット(https://se-sports.payhub.jp/login/)からのアクセスまたは各施設の窓口端末から教室を選択し必要事項を入力のうえ、お申し込みください。FAX・ハガキによるお申し込みは別途事務手数料220円がかかります。

必要事項(事業名・住所・氏名・電話番号・生年月日・年齢・性別)をご記入のうえお申し込みください。

※定員に達したクラスは申込を締め切っている場合がございます。

また開催日以降のお申し込みは窓口からのみとなります。

注意事項についてはお申し込み時にインターネットにて必ずご確認をお願いいたします。

＜教室参加についての注意事項＞

注意事項を全てご確認いただき、ご了承の上ご参加ください。

◎レッスン開始時間までにご入室いただきますよう、お時間に余裕を持ってお越しください。

◎レッスン開始後の途中入場は他のお客様のご迷惑になりますので、お控えいただきますようお願いいたします。

◎体調不良時は参加をお控えください。

◎マスクの着用は任意です。

◎感染拡大防止のため、教室開始時と終了時にそれぞれ5分間程度、除菌をする時間を設けます。

◎教室実施中はソーシャルディスタンスを確保し、発声はお控えください。

<<運動強度>>★＝初級　★★＝中級　★★★上級　　室内シューズが必要です。

【お問合せ】
公益財団法人世田谷区スポーツ振興財団　総合運動場管理事務所
世田谷区大蔵4-6-1　　TEL:03-3417-4276　　FAX:03-3417-1734

令和7年度 世田谷区立総合運動場体育館 第1期コース型フィットネス教室のご案内【4月～6月】 ≪運動難易度≫ ★＝初級 ★★＝中級 ★★★上級

No.	成人クラス 「高校生相当以上」※一部除く	講師	難易度	内容	曜日	時間	料金	開講日程	会場	定員（人）
1	足腰ストレッチ& 体幹筋トレ	黒澤 （女性）	★	ストレッチで柔軟性を高め、足腰強化を基本に軽い負荷で体幹を強化！運動初心者さん大歓迎♪	月	9:30～10:30	7,300	4/7～6/9 （4/21.5/5を除く） 全8回	第2 武道場	20
2	ゆったりヨガ	RUKA （女性）	★	独特なポーズと呼吸を通じ心と身体の調和とリラックスを目指します。		9:30～10:30	8,200	4/7～6/23 （4/21.5/5.6/16を除く） 全9回	軽運動室	16
3	コアピラティス①	山田 （女性）	★	身体の芯から筋力を鍛え、体幹や四肢をスムーズに動かします。姿勢が美しくなるだけでなく、代謝を促し、機能的で調和のとれた身体づくりを目指します。		10:45～11:45	7,300	4/7～6/9 （4/21.5/5を除く） 全8回	第2 武道場	15
4	シニア健康体操 （対象:65歳以上の方）	RUKA （女性）	★	日常生活に必要な骨や関節、筋肉などが弱くならず、自立した生活が送れるよう参加者の体力レベルに合わせて気持ち良い体操を行います。		10:45～11:45	8,200	4/7～6/23 （4/21.5/5.6/16を除く） 全9回	軽運動室	15
5	Dance入門	MIYU （女性）	★	ダンスの基礎やKPOPの入門にアレンジして丁寧に進めていきます。男女問わずダンス未経験者の方も安心してご参加できます。		9:50～10:50	7,300	4/7～6/9 （4/21.5/5を除く） 全8回	体育室	20
6	Dance初中級	MIYU （女性）	★★	リズムトレーニングや基礎のステップも学びながらKPOPダンスの振付やインストラクターのオリジナルの振付などにチャレンジしてみませんか。かっこいい楽曲に合わせて踊ることで気持ちがリフレッシュできるクラスです。		11:00～12:00			体育室	20
7	コアピラティス②	山田 （女性）	★	身体の芯から筋力を鍛え、体幹や四肢をスムーズに動かします。姿勢が美しくなるだけでなく、代謝を促し、機能的で調和のとれた身体づくりを目指します。		12:00～13:00	8,200	4/7～6/16 （4/21.5/5を除く） 全9回	第2 武道場	15
8	セルフデトックス	菅原 （男性）	★	頭椎の歪みのテストをクラスの始めに行い、その結果を基に個別にポーズを指導していくクラスです。むくみを解消し、健康維持を目指したい方、柔軟性を高めたい方にお勧めです。 ※English is available		12:30～13:30			体育室	15
9	ストレッチポールde ピラティス	山田 （女性）	★	ピラティスの要素を取り入れながらストレッチポールを使うことで、体幹（コア）への意識も高まります。カラダのバランス能力の向上、姿勢改善、美しいボディラインをつくることに役立ちます。		13:15～14:15			第2 武道場	15
10	バランスボールde リフレッシュエクササイズ	米田 （女性）	★	バランスボールを使い、リズムにあわせた有酸素運動とゆったりとしたストレッチで身体を楽しくリフレッシュに動かしていきます。		13:45～14:45			体育室	15
11	ボディバランスヨガ	鏑木 （男性）	★	4つの部位別（【骨盤】【美脚・美尻】【背中・二の腕】【くびれ・ウエスト】）にアプローチをしたヨガ。脂肪燃焼効果や姿勢の改善、また柔軟性アップ、ストレス解消といった効果も期待でき、しなやかなボディライン作りにも有効なクラス。		14:30～15:30			第2 武道場	15
12	やさしいヨガ	鏑木 （男性）	★	どなたでもご参加いただける初級のヨガです。しっかりとした呼吸と基本的なヨガのポーズをとりながら心と身体のバランスを整えていくプログラムです		15:40～16:40			第2 武道場	15
13	UBOUND	黒澤 （女性）	★★	1人用トランポリンを使用したプログラム。不安定なトランポリンの弾力面で行うエクササイズは、心肺機能や体幹（コア）、下半身の筋力を効率的に向上させることができます。		16:15～17:00	13,000	4/7～6/23 （4/21.5/5を除く） 全10回	軽運動室	12
14	リズムウォーク＆ 筋トレ	黒澤 （女性）	★	前半は音楽に合わせて簡単なステップやウォーキングを繰り返す有酸素運動を、後半は自体重を利用して柔軟性・筋力アップを目指した運動を行います。		19:00～20:00	9,200		軽運動室	15
15	伝統的ハタヨーガ	黒沼 （女性）	★	インド伝統的ハタヨーガ。心身のバランスを整えていきます。身体を軽くし、呼吸を安定させる感情を落ち着け、脳を休息させると、全身が爽快になります。毎日を快適に、前向きに過ごす身体と心を作っていきます。	火	10:00～11:30	14,300	4/1～6/17 （4/29.5/6を除く） 全10回	第1 武道場	36
16	avex avex dance workout	Reeco （女性）	★★	様々な曲に合わせて、ボディメイクトレーニングを行います。美しく見える角度や要素を学び、ダンスを通して引き締まった健康的なボディを手に入れる事を目指します。		10:45～11:45	13,300		体育室	20
17	足の筋トレとやさしい ピラティス～初･中級～	RUKA （女性）	★★	下半身強化とお腹まわりを引き締めます。運動経験のない方、体力に自信のない方でも気軽に参加できます。		9:30～10:30	9,200		軽運動室	18
18	美ボディメイキング	歩 （女性）	★★	ぽっこりお腹、二の腕のたぷたぶ、パンパンな脚などを気になる方におすすめのクラス。ウォーキングやジャンプなどの有酸素運動を行い、道具を使いながら、身体を引き締めていきます！		9:30～10:30			体育室	15
19	大人から始める バレエ入門	武田 （女性）	★	バレエを初めて習う方を対象としたクラスです。バレエの基本動作とストレッチを行うことにより、筋力と柔軟性を向上させ身体のバランスを整えます。バレエシューズまたは靴下でご参加ください。		12:00～13:00			体育室	18
20	腰痛膝痛らくらく体操	田澤 （男性）	★	ストレッチやリズムを取り入れた体操をメインに腰痛、膝痛の原因となる筋肉の柔軟性と筋力トレーニングを無理なく行います。正しい動作を身につけて自分の身体の状態を自在にコントロールできる簡単な運動をご案内していきます。		13:10～14:10			体育室	16
21	スポーツの為の 体幹トレーニング	後藤 （男性）	★	身体のインナーマッスルを鍛えて、今までよりも力強く正確なプレーが出来る様に目指します。		13:30～14:30			軽運動室	15
22	アロマヨガ	尾形 （女性）	★	アロマの香りとヨガで深い呼吸と共に心地よく、じっくりと身体を伸ばしましょう。運動を全くしない方や身体の硬い方、ヨガが初めての方でも安心してご参加いただけます。		14:20～15:20			体育室	15
23	足の筋トレとやさしい ピラティス～初･中級～	RUKA （女性）	★★	下半身強化とお腹まわりを引きしめます。ピラティスの経験があり、より強めのエクササイズを好む方にお勧めです。初心者の方もご参加いただけます。	水	9:30～10:30	11,000	4/2～6/18 全12回	体育室	18
24	引き締めピラティス＆ 骨盤ストレッチ	鏑木 （男性）	★	身体の芯から筋力を鍛え、骨盤や筋肉をスムーズに動かし骨盤まわりのストレッチとエクササイズでバランスよく鍛えていきます。		9:30～10:30			軽運動室	16
25	メンテナンスヨガ	下田 （女性）	★	呼吸の流れに乗って心身を整え、身体を柔軟にし、様々な筋肉をゆっくり鍛えながら体幹を強化し、しなやかな身体作りをするクラスです。		10:45～11:45			体育室	17
26	UBOUND	ARi （女性）	★★★	1人用トランポリンを使用したプログラム。不安定なトランポリンの弾力面で行うエクササイズは、心肺機能や体幹（コア）、下半身の筋力を効率的に向上させることができます。		12:00～13:00	20,700		体育室	12

No.	成人クラス 「高校生相当以上」※一部除く	講師	難易度	内容	曜日	時間	料金	開講日程	会場	定員（人）
27	体幹トレーニング女性	後藤 （男性）	★	バランスボールやディスクを使いながら体幹の筋力アップやバランス力の向上が期待できます。インボディ（高精度体組成測定機）で筋肉量、体脂肪などを測定することもできます。	水	13:00～14:00	11,000	4/2～6/18 全12回	軽運動室	16
28	美ボディメイキング	歩 （女性）	★★	ぽっこりお腹、二の腕のたぷたぶ、パンパンな脚などを気になる方におすすめのクラス。ウォーキングやジャンプなどの有酸素運動を行い、道具を使いながら、身体を引き締めていきます！		13:15～14:15			体育室	15
29	フラダンス（初級）	宇藤 （女性）	★	基本のステップからフラダンスを踊る上で必要な基本姿勢を学びながら、ゆったりした南国ムードで行うクラスです。		13:15～14:15			第2 武道場	17
30	フラダンス（中級）	宇藤 （女性）	★★	ハワイの現代舞踊。優雅な動きを、心地よいゆったりとしたハワイアンミュージックに合わせて行うクラスです。		14:30～15:30			体育室	17
31	UBOUND	太田 （男性）	★★	1人用トランポリンを使用したプログラム。不安定なトランポリンの弾力面で行うエクササイズは、心肺機能や体幹（コア）、下半身の筋力を効率的に向上させることができます。		19:15～20:00	15,600		軽運動室	12
32	免疫力を高める健康体操	山本 （男性）	★	やさしい運動と効果的なストレッチを取り入れ、どなたでも無理なく続けることができます。自己の免疫力、治癒力、調整力を高めていく健康法。心身ともにリラックスし、強化したい方にお勧めです。	木	10:20～11:50	14,600	4/3～6/19 全12回	第1 武道場	20
33	骨盤ストレッチ ＆かんたんヨガ	関口 （女性）	★	ゆっくりと身体を動かし、骨盤や身体の歪みをやさしく整えるクラスです。初心者の方でも安心してご参加いただけます。		9:30～10:30	11,000		軽運動室	16
34	コアトレーニング ボディシェイプ	RUKA （女性）	★★	自体重を使った筋トレとピラティスで体幹を引き締めましょう。		12:10～13:10			体育室	18
35	暗闇ボクシング エクササイズ	西脇 （男性）	★	どなたでも気軽に楽しめるボクシングエクササイズです。 有酸素運動と筋力トレーニングの組み合わせによる発汗作用によって、高い達成感と爽快感を得られます。		12:10～13:10			軽運動室	15
36	大人から始める ジャズダンス	粟国 （女性）	★	ジャズナンバーのフィーリングを感じながら基本的なステップを学び、柔軟性を向上させながらダンスを楽しむクラスです。		13:25～14:25			体育室	17
37	ベーシックヨガ ～初めての方～	RUKA （女性）	★	深い呼吸と共に心地よく、じっくりと身体を伸ばしましょう。運動を全くしない方や身体の硬い方、ヨガが初めての方でも安心してご参加いただけます。		13:30～14:30			軽運動室	16
38	大人から始める バレエ初中級	武田 （女性）	★★	2年以上のバレエ経験者対象。テクニックだけでなく、基礎をおさえた上でポイントを丁寧に指導していきます。踊る楽しさを知り、踊りに磨きをかけていくことを目的とします。		14:35～15:35			体育室	17
39	JIZAI体エクササイズ ～脳とカラダの健康体操～	吉田 （男性）	★	いつでも思い通りに（自在に）動ける身体へ！頭と身体を使った誰でも楽しく続けられる運動を行います。	金	10:00～11:15	13,500	4/4～6/20 全12回	第1 武道場	20
40	アドバンス・ピラティス	都築 （女性）	★★★	ピラティスを10回程度経験し、さらに深めていきたい方向けの教室です。道具を使い進めていきます。		9:30～10:30	11,000		体育室	15
41	しっかりヨガ	RUKA （女性）	★★★	従来のヨガポーズを連続して行う、より活動的で強度が高めのヨガです。ヨガに慣れてきた方にお勧めです。		9:30～10:30			軽運動室	16
42	ビギナーズ・ピラティス	都築 （女性）	★	ピラティス初心者クラスです。じっくり基礎から行いたい方のためのクラスです。		10:45～11:45			体育室	12
	ビギナーズ・ピラティス 託児付き（6ヶ月～1歳11ヶ月）	都築 （女性）	★	ピラティス初心者クラスです。じっくり基礎から行いたい方のためのクラスです。託児付きになります。		10:45～11:45	24,200		体育室	1（組）
	ビギナーズ・ピラティス 託児付き（2歳～3歳11ヶ月）	都築 （女性）	★			10:45～11:45	20,600		体育室	2（組）
43	基礎から学ぶ 一楽庵太極拳	中山 （男性）	★	空手や舞踊を基礎に柔軟動作が加わり、日本人向けに総仕上げされた太極拳です。独自の発声式気功法で、免疫力、代謝UPを図ります。		12:00～13:00	11,000		体育室	17
44	レベルアップ 一楽庵太極拳	中山 （男性）	★★	道具の使用法が体系化され、様々な応用法が学べます。身体のバネづくり、バランス感覚等、楽しみながら健康維持を目指す中上級クラスです。※一楽庵太極拳経験者のみ対象です。		13:15～14:15			体育室	17
45	はじめてピラティス	下田 （女性）	★	ピラティスの基本的な体の使い方を学びながら、身体のコントロール力を養うことができます。呼吸法や正しい身体の動かし方をゆっくり身につけられるので安心です。		13:45～14:45			軽運動室	16
46	avex TRF EZ DO DANCERCIZE （イージー・ドゥ・ダンササイズ）	YASUKO （女性）	★★	DVD『TRFイージー・ドゥ・ダンササイズ』をプログラムにアレンジしたものです。ダンス初心者でも簡単に始められ、エクササイズをしながらダンスも身につけることができます。	土	9:30～10:30	14,600	4/5～6/21 （5/3を除く） 全11回	体育室	17
47	リラクゼーションYOGA	松浦 （男性）	★	独特なポーズと呼吸を通じ心と身体の調和を目指します。美しく、しなやかなボディラインをつくりましょう。		10:45～11:45	10,100		体育室	15
48	機能改善の為のバランスボールde 体幹力トレーニング	米田 （女性）	★★	身体の奥深く姿勢維持のための筋肉を刺激し、歪みの無い綺麗な姿勢を獲得することを目指します。	日	9:30～10:30	9,200	4/6～6/15 （5/4を除く） 全10回	体育室	15
49	リフレッシュピラティス	山田 （女性）	★	呼吸と姿勢を意識しながら、身体を動かすクラスです。姿勢が整う事で、筋力と柔軟性の向上を図り、機能的で調和のとれた身体づくりを目指します。		10:45～11:45	10,100	4/6～6/15 全11回	体育室	15