

令和6年度 総合運動場体育館

【第4期（1月～3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)	★	音楽に合わせて、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	1/7～3/18 (2/11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 “お子様はご購入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。 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。	木	10:45～11:45	9,200	1/9～3/13 全10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)				10:45～11:45			20,200	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			17,200	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	10,100	1/10～3/21 全11回	軽運動室	8	
54	産後ボディケアシェイプ (0歳1ヶ月～1歳2ヶ月)	歩 (女性)	★	産後の身体へ早めのアプローチをしながら育児で歪んだ身体をピラティス要素を取り入れながら美しいラインに整えていきます。		13:45～14:45			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)	
55	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	9,200	1/6～3/24 (1/13.2/24を除く) 全10回	体育室	12	
56	ジュニア体操塾 (小学1年生～小学6年生)		★	音楽を使って学童期に身につけたい様々な動きを行います。走運動・マット運動・ダンス等といった運動有能感、俊敏性、柔軟性、持久力を高め、スポーツの基礎となる心身のベース作りをしていきます。		16:40～17:40			体育室	12	
57	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。流行の曲(J-POP、ボーカロイド)に合わせて楽しくダンスを行います。		16:15～17:15			第2 武道場	20	
58	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	1/7～3/18 (2/11を除く) 全10回	体育室	12	
59	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	
60	子ども空手教室 初級 (年中～小学6年生)	空手 講師	★	挨拶・礼儀をはじめ空手の基礎を楽しく身体を動かしながら学びます。(11級以上は道着が必要です) ※無級(白帯)～9級(オレンジ帯)対象です。	水	15:40～16:40	10,100	1/8～3/19 全11回	体育室	24	
61	子ども空手教室 中級 (小学1年生～中学生)		★★	半年ごと昇級審査を目指し、基本と新しい形にチャレンジします。4級以上は組手の練習も行います。 ※8級(青帯)以上が対象です。		16:50～17:50			体育室	24	
62	C-ute Dance (年中～小学2年生)	HARUNA (女性)	★	ダンスはまだ難しいけど、とにかくかっこよく踊りたい子！踊ることの楽しさを通して、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	9,200	1/9～3/13 全10回	体育室	18	
63	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して、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	
64	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	10,100	1/10～3/21 全11回	体育室	15	
65	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上、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)をご記入の上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けますよう、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、お控えいただけ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6年度 世田谷区立総合運動場体育館 第3期コース型フィットネス教室のご案内【1月～3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)	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&体幹幹トレ	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	9,200	1/6～3/24 (1/13, 2/24を除く) 全10回	第1武道場	20	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	10,100	1/8～3/19 全11回	軽運動室	16
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クゼーションを目指します。		9:30～10:30			軽運動室	16	28	美ボディメイキング	歩 (女性)	★★	ぽっこりお腹、二の腕のたぶたぶ、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
3	コアピラティス①	山田 (女性)	★	身体芯から筋力を鍛え、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			軽運動室	13	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
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			第1武道場	15	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
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			体育室	20	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	14,300	軽運動室	12		
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ダンスの振り付けやインストラクターのオリジナルの振り付け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リフレッシュできるクラスです。		11:00～12:00			体育室	20	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。	10:20～11:50	12,200	第1武道場	20		
7	コアピラティス②	山田 (女性)	★	身体芯から筋力を鍛え、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。		12:10～13:10			9,200	1/6～3/24 (1/13, 2/24を除く) 全10回	第2武道場	15	33	骨盤ストレッチ & かんたんヨガ	関口 (女性)	★	ゆったりと身体を動かし、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	軽運動室	16	
8	セルフデトックス	菅原 (男性)	★	頸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、健康維持を目指す方、柔軟性を高めたい方にお勧めです。 ※English is available		12:30～13:30			7,300	1/6～3/24 (1/13, 2/3, 2/4, 3/3を除く) 全8回	体育室	15	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	
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づくりに役立ちます。		13:20～14:20			15	第2武道場	15	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	9,200	1/9～3/13 全10回	軽運動室	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、リズムにあわせて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			9,200	15	体育室	15	36	大人から始める ジャズダンス	栗国 (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	
11	ボディバランスヨガ	鍋木 (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。		14:35～15:35			15	1/6～3/24 (1/13, 2/24を除く) 全10回	第2武道場	15	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	
12	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	12	軽運動室	12	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	
13	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	15	軽運動室	15	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。	10:00～11:15	12,400	第1武道場	20
14	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ます。身体を軽くし、呼吸を安定させる感覚を高め、脳を休息させる。全身が爽快になります。毎日快通に、前向きに過ごす身体と心を作っていきます。	10:00～11:30	14,300	36	第1武道場	36	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	15	体育室	15			
15	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	20	体育室	20	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	10,100	軽運動室	16			
16	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	18	軽運動室	18	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	12	体育室	12				
17	美ボディメイキング	歩 (女性)	★★	ぽっこりお腹、二の腕のたぶたぶ、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	15	体育室	15	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	17	体育室	17				
18	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	9,200	1/7～3/18 (2/11を除く) 全10回	体育室	18	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、様々な応用が学べます。身体の内側づくり、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。	10:45～11:45	18,900	2	体育室	2		
19	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	16	体育室	16	45	UBOUND	LISA (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。	14:30～15:15	14,300	12	体育室	12			
20	スポーツの為に 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を目指します。	13:30～14:30	15	軽運動室	15	46	avex TRF EZ DO DANCERCIZE (イージー・ドゥ・ダンスサイズ)	YASUKO (女性)	★★	DVD『TRFイージー・ドゥ・ダンスサイズ』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。	9:30～10:30	14,600	17	体育室	17			
21	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	15	体育室	15	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	15	体育室	15			
22	UBOUND	LISA (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。	19:00～20:00	17,300	12	体育室	12	48	機能改善のためのバランスボールde 体幹カトレーニング	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。	9:30～10:30	10,100	15	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締めます。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。初心者の方でもご参加いただけます。	9:30～10:30	18	体育室	18	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	15	体育室	15				
24	引き締めピラティス & 骨盤ストレッチ	鍋木 (男性)	★	身体芯から筋力を鍛え、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	10,100	16	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ゆっく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	17	体育室	17			
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ゆっく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	17	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	19,000	12	体育室	12			