

第4期(2025.1~3月) コース型フィットネス教室

申込開始：11月25日(月) 9:00~(先着順)

教室名	日程 曜日・時間	回数・受講料	内 容	対象	定員	講 師	
				難易度			
1 幼児コーディネーショントレーニング	1/6~3/31 (休み:1/13・2/24・3/3)	全10回 8,700円	運動が苦手でも大丈夫!何よりも楽しむことを優先に、レクリエーションを基盤とした基礎トレーニングを行います。	4才児~6才児 (未就学児)	20名	谷村 蓮	
	月曜 15:30~16:30			★☆☆			
2 小学生コーディネーショントレーニング	1/6~3/31 (休み:1/13・2/24・3/3)	全10回 8,700円	運動が苦手でも大丈夫!何よりも楽しむことを優先に、レクリエーションを基盤とした基礎トレーニングを行います。	小1~小6	20名	谷村 蓮	
	月曜 16:50~17:50			★☆☆			
3 ジュニアフラ&親子フラ	1/8~3/26 (休み:1/15)	全11回 9,600円 親子 15,500円	いま注目のフラダンス。ハワイアンにのせて優雅にたのしく踊りましょう。親子でも子どもだけの参加もOK。	小1~小6 親子(5才児~小6)	20名	神保 ひろ子	
	水曜 16:50~17:50			★☆☆			
4 リズムダンス(幼児)	1/10~3/28 (休み:1/17)	全11回 9,600円	音楽に合わせて身体を動かし、リズム感・バランス力を楽しく養いましょう。	4才児~6才児 (未就学児)	20名	山田 悦世	
	金曜 15:30~16:30			★☆☆			
5 ズンパキッズ★ダンス	1/10~3/28 (休み:1/17)	全11回 9,600円	世界の様々な国のリズムやステップで踊ります。世界地図で学ぶコーナーもあります。一緒に楽しく学び身体を動かしていきます。	小1~小6	20名	山田 悦世	
	金曜 16:50~17:50			★☆☆			
6 Kids体操教室(年少)	1/4~3/29 (休み:1/18)	全12回 12,000円	運動遊びから体操(スポーツ)の楽しさを感じていただきます。	4才児 (未就学児)	20名	岡部 紗季子	
	土曜 9:05~9:45			★☆☆			
7 Kids体操教室(年中)	1/4~3/29 (休み:1/18)	全12回 12,000円	身体の使い方、あらゆるスポーツの基礎となる動きのスタートを共に作っていきましょう。	5才児 (未就学児)	20名	岡部 紗季子	
	土曜 9:50~10:30			★☆☆			
8 Kids体操教室(年長)	1/4~3/29 (休み:1/18)	全12回 12,000円	継続をする大切さを。体操ができるようになる楽しさをサポートいたします。	6才児 (未就学児)	20名	岡部 紗季子	
	土曜 10:35~11:15			★☆☆			
9 ママリフレッシュヨガ	1/8~3/26 (休み:1/15)	全11回 9,600円	週に1回のママのためのリフレッシュ時間。お子様はママのお隣りでお昼寝か一人遊び。	年長までのお子様がいるママ	13組	瀬間 香織	
	水曜 9:50~10:50			★☆☆			
10 24式ヘルシー太極拳	1/6~3/31 (休み:1/13・2/24・3/3)	全10回 8,700円	教室の内容は、ズバリ「健康の為に太極拳」。バランス感覚の向上と健康維持を目的とした、やさしい太極拳です。	高校生相当以上	26名	手代木 典子	
	月曜 9:30~10:30			★☆☆			
11 メンテナンスヨガ【託児付】(満1歳~3歳)	1/6~3/31 (休み:1/13・2/24・3/3)	全10回 8,700円	呼吸の流れに乗って体を動かすことで心もリラックスし、ポーズにより様々な筋肉を無理なく鍛えながらボディシェイプを目指します。(託児サービスは別途料金が必要です。)	高校生相当以上	26名	下田 千景	
	月曜 10:50~11:50			★☆☆			
12 ヨガストレッチ	1/6~3/31 (休み:1/13・2/24・3/3)	全10回 8,700円	肩、脚、股関節など体の硬くなった部分をシンプルなヨガポーズでストレッチ。呼吸で血流も良くします。	高校生相当以上	26名	小野 明子	
	月曜 18:20~19:20			★☆☆			
13 キック&ボクシングエクササイズ	1/6~3/31 (休み:1/13・2/24・3/3)	全10回 8,700円	パンチとキックを取り入れた動きを音楽に合わせて楽しく汗を流しましょう。	高校生相当以上	26名	長嶋 波瑠奈	
	月曜 19:40~20:40			★★★			
14 からだリセットピラティス	1/6~3/31 (休み:1/13・2/24・3/3)	全10回 8,700円	崩れがちな体をリセットしバランスを整えるいいチャンスです。ピラティスを用いて疲れた身体、固まった身体をリセットしましょう。	高校生相当以上	22名	小野 明子	
	月曜 19:40~20:40			★☆☆			
15 高齢者ハツラツ体操	1/7~3/25 (休み:1/14・2/11)	全10回 8,700円	生涯ハツラツで元気な身体を目指して、だれでも無理なくできる体操を行います。	60歳以上	20名	下田 千景	
	火曜 12:30~13:30			★☆☆			
16 心と体のリセットヨガ	1/7~3/25 (休み:1/14・2/11)	全10回 8,700円	ゆっくりとしたヨガのポーズで気や血液の通りを巡らせ心身のバランスを整えます。血行促進、デトックス、免疫力向上が期待できます。	高校生相当以上	26名	荒井 美幸	
	火曜 13:50~14:50			★☆☆			
17 ゆったり太極拳	1/8~3/26 (休み:1/15)	全11回 9,600円	太極拳のゆったりとした動きと心地よい呼吸で、全身を動かします。	高校生相当以上	26名	里吉 裕子	
	水曜 11:00~12:00			★☆☆			
18 とってもやさしいヨーガ	1/8~3/26 (休み:1/15)	全11回 9,600円	ヨーガが初めての方でも無理なく参加できます。呼吸を整え気の巡りをよくしましょう。	高校生相当以上	26名	荒井 美幸	
	水曜 12:10~13:10			★☆☆			
19 シニアのための健康体操	1/8~3/26 (休み:1/15)	全11回 9,600円	毎日を元気に過ごすために必要な、やさしい筋トレやストレッチを楽しく行います。	60歳以上	18名	進藤 紀子	
	水曜 12:35~13:35			★☆☆			
20 チャレンジヨガ	1/8~3/26 (休み:1/15)	全11回 9,600円	ヨガに少し慣れてきた方を対象にレベルアップしたヨガを行います。血行促進、デトックス、免疫力向上が期待できます。	高校生相当以上	22名	荒井 美幸	
	水曜 13:45~14:45			★★★			
21 はじめてのフラダンス	1/8~3/26 (休み:1/15)	全11回 9,600円	初めてフラダンスを踊ってみたい方を対象に、美しいハワイアンリズムにのせて楽しくからだを動かします。	高校生相当以上	26名	神保 ひろ子	
	水曜 13:20~14:20			★☆☆			
22 フラダンスA	1/8~3/26 (休み:1/15)	全11回 9,600円	美しいハワイアンにのせて少しレベルアップしたフラを優雅に踊ります。	高校生相当以上	26名	神保 ひろ子	
	水曜 14:30~15:30			★★★			
23 フラダンスB	1/8~3/26 (休み:1/15)	全11回 9,600円	美しいハワイアンにのせて少しレベルアップしたフラを優雅に踊ります。	高校生相当以上	26名	神保 ひろ子	
	水曜 15:40~16:40			★★★			
24 ストレッチ&エクササイズ	1/8~3/26 (休み:1/15)	全11回 9,600円	ストレッチを中心に柔軟性を高めていきます。簡単なトレーニングも行い体力もつけましょう。	高校生相当以上	22名	工藤 直美	
	水曜 19:40~20:40			★★★			

教室名 曜日・時間	日程 回数・受講料	内 容	対象	定員	講 師	
			難易度			
25 からだ調整エクササイズ 木曜 9:00~10:00	1/9~3/27 (休み:1/16・3/20) 全10回 8,700円	肩こりや腰痛など様々な身体の不調の改善を目指します。	高校生相当以上 ☆☆☆	26名	河原 正子	
26 ビューティーピラティス 【託児付】(満1歳~3歳) 木曜 10:10~11:10	1/9~3/27 (休み:1/16・3/20) 全10回 8,700円	今の体型が気になる方!ピラティスで美しい体づくりを目指します。(託児サービスは別途料金が必要です。)	高校生相当以上 ☆☆☆			
27 骨盤ストレッチ 木曜 11:25~12:25	1/9~3/27 (休み:1/16・3/20) 全10回 8,700円	骨盤周りをほぐし仙骨を正しい位置へ導きコリをゆるめて矯正、筋力もつけて痩せやすい体づくりへ。	高校生相当以上 ☆☆☆	26名	紺野 あゆみ	
28 かんたんエアロでファットバーニング 木曜 12:40~13:40	1/9~3/27 (休み:1/16・3/20) 全10回 8,700円	簡単なエアロピクスで脂肪を燃焼させてスッキリとした身体作りをしましょう。	高校生相当以上 ☆☆☆			
29 機能向上ストレッチ 木曜 13:50~14:50	1/9~3/27 (休み:1/16・3/20) 全10回 8,700円	効果的なストレッチを行い、運動不足による機能低下や肩こり、身体のゆがみの改善しましょう。	高校生相当以上 ☆☆☆	26名	天沼 典子	
30 癒しのヨーガ 木曜 19:40~20:40	1/9~3/27 (休み:1/16・3/20) 全10回 8,700円	畳の部屋で、ゆっくりとヨーガをしてみませんか!心と身体のバランスアップに最適なクラスです。疲れた身体を癒しましょう。	高校生相当以上 ☆☆☆			
31 やさしいヨーガ 金曜 9:30~10:30	1/10~3/28 (休み:1/17) 全11回 9,600円	ゆっくりとした呼吸法でやさしいヨガのポーズを中心に行います。初心者の方でも安心です。	高校生相当以上 ☆☆☆	26名	瀬間 香織	
32 ビューティーヨーガ 金曜 10:50~11:50	1/10~3/28 (休み:1/17) 全11回 9,600円	色々なポーズで身体バランスを更に良くしましょう。やや難易度の高いポーズで美しい体づくりを目指します。	高校生相当以上 ☆☆☆			
33 24式レベルアップ太極拳 金曜 19:40~20:40	1/10~3/28 (休み:1/17) 全11回 9,600円	ゆったりとした全身運動で身体を鍛え、バランス感覚を養いましょう。初心者でもOKです!	高校生相当以上 ☆☆☆	22名	圓山 達也	
34 ステップシェイプ 土曜 18:15~19:15	1/4~3/29 (休み:1/18) 全12回 10,400円	ステップ台などを利用し昇降運動しながら、みんなで楽しくシェイプアップを目指します。	高校生相当以上 ☆☆☆			
35 ゆったり夜ヨガ 土曜 19:30~20:30	1/4~3/29 (休み:1/18) 全12回 10,400円	ヨガを行うことで血行促進、デトックス、免疫力向上が期待できます。家事や仕事で積み重なった1週間の疲れを取り除きましょう。	高校生相当以上 ☆☆☆	22名	大森 房子	
36 幼児スイミング(火) 火曜 15:00~16:00	1/7~3/25 (休み:1/14・2/11) 全10回 14,100円	自立心を養うとともに、水泳を通して体力づくりをしましょう。水泳との関わりが持てるように泳ぐ楽しさを伝えます。	5才児~6才児 (未就学児) 初心者・初級			
37 Jr.スイミング-初心・初級① 火曜 16:00~17:00	1/7~3/25 (休み:1/14・2/11) 全10回 8,700円	25m泳げるようになりたい!水に入るのが少し苦手...。水慣れから始めて、クロールで25m泳ぐことを目指します。	小1~小6 初心者・初級	50名	日野 拓海 他4名	
38 Jr.スイミング-初心・初級② 火曜 17:00~18:00	1/7~3/25 (休み:1/14・2/11) 全10回 8,700円	25m泳げるようになりたい!水に入るのが少し苦手...。水慣れから始めて、クロールで25m泳ぐことを目指します。	小1~小6 初心者・初級			
39 Jr.スイミング-初・中級 火曜 17:00~18:00	1/7~3/25 (休み:1/14・2/11) 全10回 8,700円	背泳ぎや平泳ぎで25m泳ぐことを目指します。 ※クロールで25m泳げる児童対象。	小1~小6 初級・中級	20名	日野 拓海 他2名	
40 Jr.スイミング-初心・初級③ 火曜 18:00~19:00	1/7~3/25 (休み:1/14・2/11) 全10回 8,700円	25m泳げるようになりたい!水に入るのが少し苦手...。水慣れから始めて、クロールで25m泳ぐことを目指します。	小1~小6 初心者・初級			
41 Jr.スイミング-中・上級 火曜 18:00~19:00	1/7~3/25 (休み:1/14・2/11) 全10回 8,700円	バタフライや平泳ぎなど4種目で25m泳ぐことを目指します。 ※クロールと背泳ぎで25m泳げる児童対象。	小1~小6 中級・上級	15名	日野 拓海	
42 幼児スイミング(木) 木曜 15:00~16:00	1/9~3/27 (休み:1/16・3/20) 全10回 14,100円	自立心を養うとともに、水泳を通して体力づくりをしましょう。水泳との関わりが持てるように泳ぐ楽しさを伝えます。	5才児~6才児 (未就学児) 初心者・初級			
43 さわやかスイミング 月曜 11:00~12:00	1/6~3/31 (休み:1/13・2/24・3/3) 全10回 8,700円	水に慣れるところから始めるので、初心者でも無理なく楽しく参加できます。クロールで25m、背泳ぎで25m泳ぐことを目標にします。	高校生相当以上 初心者・初級	25名	伴藤 正道	
44 マスターズスイミング 火曜 19:00~20:00	1/7~3/25 (休み:1/14・2/11) 全10回 8,700円	4泳法をバランスよく指導します。技術力向上、スピードアップ、体力アップを目指します。	高校生相当以上 中級・上級			
45 水中らくらく運動 水曜 10:00~11:00	1/8~3/26 (休み:1/15) 全11回 9,600円	泳げない方も参加歓迎!ウォーキングやソフトアクアピクスなど盛りだくさんの内容で楽しく身体を動かします。	60歳以上 初心者・初級	25名	小堀 香織	
46 ビギナーズスイミング 水曜 11:00~12:00	1/8~3/26 (休み:1/15) 全11回 9,600円	水に慣れるところから始めるので、初心者でも無理なく楽しく参加できます。クロールで25m泳ぐことを目指します。	高校生相当以上 初心者・初級			
47 レベルアップスイミング 木曜 13:00~14:00	1/9~3/27 (休み:1/16・3/20) 全10回 8,700円	クロールで25m泳げる方を対象に、4泳法で25m完泳を目指します。	高校生相当以上 初級・中級	25名	鈴木 美代子	
48 おはようスイミング 金曜 10:00~11:00	1/10~3/28 (休み:1/17) 全11回 9,600円	水慣れから始めて、クロールと背泳ぎで25mを安定して泳ぐことを目指します。	高校生相当以上 初級			
49 ステップアップスイミング 金曜 11:00~12:00	1/10~3/28 (休み:1/17) 全11回 9,600円	技術を向上しながら4泳法をマスターし、きれいなフォームで25m泳げるようになりましょう。	高校生相当以上 中級	25名	松澤 等	

財団HPの「教室等申込システム」よりお申し込みください。

アクアフィットネス教室週間スケジュール

10～12月

【参加費】200円／1回(別途施設使用料が必要です) 【定員】**25名**

月曜日	水曜日	木曜日
10:00～11:00	12:00～13:00	12:00～13:00
水中運動	アクアシェイプ	ビギナーアクア
大平 IR	小堀(香) IR	長嶋 IR
<p>難易度★☆☆</p> <p>水の特性を利用し水中を様々な方法で歩く・走る動作をおこないます。また、水の抵抗を利用した筋力トレーニングや有酸素運動をおこない泳ぎが苦手な方や足腰への負担が気になる方のお勧めのクラスです。</p> <p>浮力を利用した道具なども使用することもあり、楽しく水中運動を行いましょう。</p>	<p>難易度★☆☆</p> <p>水の抵抗を利用し、水中エアロビクスを行いながら筋力アップや心肺機能を向上させる水中運動です。脂肪燃焼と筋力強化を目指す方におすすめです。</p>	<p>難易度★☆☆</p> <p>リズムに合わせ、簡単な動作で楽しく水中エアロビクス。高齢の方、体力に自信のない方でも大丈夫。無理なく有酸素運動を楽しめる入門プログラムです。</p>

《教室参加について》

【対象者】 高校生相当以上の男女 【参加料金】 200円／1回 (別途施設使用料が必要です)

- 【参加方法】
- ①教室開始15分前から、1階エントランスにて受付を行います。
 - ②フィットネス待機列にてお待ちください。券売機で参加券(200円)と施設利用券を購入し、参加券のみ受付にご提出ください。ゴムバンドをお渡しします。その後、施設利用券を持って2階ゲートへお進みください。
 - ③教室開始時間となりましたら、25mプールサイド(窓側)へ集合ください。
 - ④受付で渡されたゴムバンドをインストラクターへお渡しください。

- 【その他】
- ◎水着と水泳帽子が必要です。
 - ◎体調は自己管理のもと、無理のないようにご参加ください。
 - ◎プール場内は、プール用マスク(ビニール素材)のみ、顔を水に付けないことを条件に利用を可とします。



【休館日】 10月7日(月)、11月5日(火)、12月2日(月)・29日(日)～31日(火)

【休講日】 10月14日(月/祝)、11月4日(月/祝)

フィットネス教室 週間スケジュール

2024年 12月

【参加費】200円/1回(別途施設使用料が必要です。)

【定員】**26名**

靴袋をご持参ください

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
12:30~13:30  天沼 IR かんたんエアロ & ストレッチ	9:30~10:30 下田 IR 呼吸・健康ヨガ	9:30~10:30  進藤 IR エアロでボディシェイプ	18:15~19:15 大森 IR  バランスリズム体操	9:30~10:30  進藤 IR かんたんステップ	12:30~13:30  木津 IR ボクシングエクササイズ
13:50~14:50 下田 IR ベーシックピラティス	10:50~11:50  下田 IR 代謝アップトレーニング	10:50~11:50  進藤 IR アドバンスエアロ	19:30~20:30  天沼 IR  かんたんエンジョイエアロ	10:50~11:50  手代木 IR 健康太極拳	13:50~14:50  木津 IR ZUMBA
《教室参加方法》 【対象者】 高校生相当以上の男女 【参加料金】 200円/1回 ※別途施設利用料 【参加方法】 ①教室開始15分前から1階エントランスにて受付を行います。 ②フィットネス待機列にてお待ちください。券売機で参加券と施設利用権を購入し、参加券のみ受付にご提出ください。その後、施設利用券を持って2階ゲートへお進みいただき、3階体育室へ集合して下さい。 ★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。		【★注意事項】 ◎都合により教室内容・担当者の変更がある場合がございます ◎体調不良時は参加をお控えください。 ◎マスクの着用は個人の判断に委ねます。 ◎こまめな手洗いや手指消毒の徹底にご協力ください。 ◎咳エチケット（ハンカチ/タオルで抑える等）にご協力ください		12:30~13:30 荒井 IR さわやかヨーガ	 ◎教室名に靴印が付いている教室は、室内用運動靴が必要となります。 (レンタル・販売はございません)
				13:50~14:50 天沼 IR けんこうほぐし体操	

【休館日】 12月2日(月)、12月29日(日)~31日(火)

【休講日】 なし

【問合せ先】 世田谷区立千歳温水プール管理事務所

TEL 03-3789-3911

フィットネス教室 教室内容

教室名	難易度	室内用運動靴	教室内容
かんたんエアロ&ストレッチ	【難易度】★☆☆		やさしいエアロビクスで体を動かし、後半はストレッチで体を伸ばします。普段なかなか運動する機会のない方や運動不足を感じている方にお勧めです。
ベーシックピラティス	【難易度】★☆☆		少しずつ筋肉を意識して、身体を鍛えましょう。(6~8ポーズ) ゆっくりと運動したいという方にお勧めです。
呼吸・健康ヨガ	【難易度】★☆☆		呼吸をコントロールし、整えながらヨガのポーズを行うことで、心の乱れを修正し、血行促進、デドックス、免疫力向上が期待できるヨガです。
代謝アップトレーニング	【難易度】★☆☆		ストレッチをしっかりと行った後に、自分の体を支えることを基本のエクササイズとし、ダンベルなども使って代謝アップを目指します。
エアロでボディシェイプ	【難易度】★☆☆		運動初心者・久しぶりに運動を行う方向けにリズムに合わせて行う簡単な有酸素運動と筋力トレーニングで、脂肪燃焼しやすい身体づくりの入門です
アドバンスエアロ	【難易度】★★★		少しエアロビクスに慣れてきた方向けの内容です。心地よい汗をかいて、リフレッシュしましょう。
バランスリズム体操	【難易度】★☆☆		ゆっくりとしたリズムに合わせ、身体を体幹から動かしてゆきます。バランスのとれた若々しい動きのできる身体を目指します。
かんたんエンジョイエアロ	【難易度】★★☆		簡単な基本ステップを組み合わせて、二つのバリエーションを通して繰り返し、楽しく動きます。
かんたんステップ	【難易度】★☆☆		ステップ台の昇降運動の基本的な動きを身につけながら、基礎体力をつけていきます。初めての方でも参加しやすい関節への負担を軽くしたプログラムです。
健康太極拳	【難易度】★☆☆		太極拳は、気血の流れをよくし、五臓六腑全体の機能を高めます。体内バランスを理想的な状態に保ち、肩こり・腰痛・ストレス解消・集中力アップなどに大きな力を発揮します。
さわやかヨガ	【難易度】★☆☆		日ごろ運動不足で体が凝り固まっている方！ヨガのポーズで、心身ともにリラックスしませんか。ゆったりと気持ちよい時間を過ごしましょう。(8~10ポーズ)
けんこうほぐし体操	【難易度】★☆☆		楽に元気に動ける身体を目指し、気持ちのよい様々なエクササイズを行います。裸足でフットケアやリンパコンディショニングも行い、冷えや疲れの改善にも効果的です。
ボクシングエクササイズ	【難易度】★★☆		やさしい運動をボクシングの動きを取り入れ行います。ストレス解消にもってこいです！男性の方も女性の方も、楽しみながらスッキリ、リフレッシュしましょう。
ZUMBA	【難易度】★★★		ラテンのリズムを取り入れた話題のエクササイズです。脂肪燃焼効果だけではなく、筋力トレーニングも期待できます。特にお腹周りの効果大！楽しく動き、楽しくシェイプアップ!動きや内容をやさしくしております。