

参加者  
募集

先着順

# ライフステージに応じたコース型フィットネス教室 **49教室**

第1期

2025年

**4月~6月**

年会費・入会金

**不要**

はじめてでも

**安心**

かんたん  
申し込み

お申し込みは  
**WEB**で先着受付!  
**2月25日(火)**  
**AM9時~**



\*コース型:事前申込・登録型教室

**NEW教室**

## キッズ・ジュニア ボールミックス

やわらかいスポンジボールを使用して、多様な身体の動きを学びます。ゲーム要素も取り入れながら楽しくからだを動かします。



幼児・小学生



\*イメージ写真です

**NEW教室**

## 姿勢改善 ピラティス

きれいな姿勢、  
きれいな体を手に入れよう。



高校生相当以上



\*イメージ写真です

### 施設紹介

鍛えて・泳いで  
楽しもうスポーツ!

トレーニングルーム

25m温水プール

流水プール・ウォーターライダー

**NEW教室**

## リラククス ヨガ

心とからだを  
リフレッシュ!!  
ヨガで理想の  
身体を目指します。



高校生相当以上



\*イメージ写真です

# 世田谷区立千歳温水プール

TEL. **03-3789-3911** FAX. 03-3789-3912

〒156-0055 世田谷区船橋7丁目9番地1号  
【開館時間】9:00~21:00 (\*休館日等はホームページをご覧ください)  
(\*利用時間には更衣などの時間も含まれます。)  
【指定管理者】公益財団法人 世田谷区スポーツ振興財団

上記NEW教室ほか各種教室の  
詳細は裏面をご覧ください。

詳細はホームページでご確認ください。

<https://www.se-sports.or.jp>

千歳温水プール

検索

# 49 教室 自分にぴったりの教室をみつけよう!

第1期(2025年4月~6月) コース型フィットネス教室 募集教室一覧

難易度

かんたん☆☆☆  
ふつう☆☆☆  
上級者向け☆☆☆

幼児~小学生

親子

高校生相当以上

幼児~小学生  
高校生相当以上

**① 幼児コーディネーショントレーニング**

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礎とした基礎トレーニングを行います。

曜日・時間 [月] 15:30~16:30  
回数・参加費 [10回] 8,700円  
開催日 4/14~6/30  
お休み 5/5~6/2  
対象 4才児~6才児(未就学児)  
定員 20名  
講師 谷村 蓮 ★☆☆

**② 小学生コーディネーショントレーニング**

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礎とした基礎トレーニングを行います。

曜日・時間 [月] 16:50~17:50  
回数・参加費 [10回] 8,700円  
開催日 4/14~6/30  
お休み 5/5~6/2  
対象 小1~小6  
定員 20名  
講師 谷村 蓮 ★☆☆

**③ ジュニアフラ&親子フラ(ジュニア)・(親子)**

ハワイアンにのせて楽しくおどろろ!親子でも子どもだけでの参加もOK。

曜日・時間 [水] 16:50~17:50  
回数・参加費 [12回] 子 10,400円  
開催日 4/2~6/25  
お休み 4/2~6/25  
対象 小1~小6/[親子]5才児~小6  
定員 20名  
講師 神保 ひろ子 ★☆☆

**④ キッズボールミックス NEW**

やわらかいスポンジボールを使用して多様な動きを取り入れながら運動能力向上を目指し、運動の楽しさを体感してもらいます。

曜日・時間 [金] 15:30~16:30  
回数・参加費 [13回] 11,300円  
開催日 4/4~6/27  
お休み なし  
対象 4才児~6才児(未就学児)  
定員 20名  
講師 藤田 将人 ★☆☆

**⑤ ジュニアボールミックス NEW**

やわらかいスポンジボールを使用して多様な動きを取り入れながら運動能力向上を目指し、運動の楽しさを体感してもらいます。

曜日・時間 [金] 16:50~17:50  
回数・参加費 [13回] 11,300円  
開催日 4/4~6/27  
お休み なし  
対象 小1~小6  
定員 20名  
講師 藤田 将人 ★☆☆

**⑥ Kids体操教室(年少)**

運動遊びから体操(スポーツ)の楽しさを感じていただけます。

曜日・時間 [土] 9:05~9:45  
回数・参加費 [12回] 12,000円  
開催日 4/5~6/28  
お休み 5/3  
対象 4才児(未就学児)  
定員 20名  
講師 岡部 紗季子 ★☆☆

**⑦ Kids体操教室(年中)**

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。

曜日・時間 [土] 9:50~10:30  
回数・参加費 [12回] 12,000円  
開催日 4/5~6/28  
お休み 5/3  
対象 5才児(未就学児)  
定員 20名  
講師 岡部 紗季子 ★☆☆

**⑧ Kids体操教室(年長)**

継続する大切さを、体操ができるようになる楽しさをサポートいたします。

曜日・時間 [土] 10:35~11:15  
回数・参加費 [12回] 12,000円  
開催日 4/5~6/28  
お休み 5/3  
対象 5才児(未就学児)  
定員 20名  
講師 岡部 紗季子 ★☆☆

**⑨ ママリフレッシュヨガ**

朝の時間にヨガでリフレッシュしませんか?

曜日・時間 [水] 9:50~10:50  
回数・参加費 [12回] 10,400円  
開催日 4/2~6/25  
お休み 5/7  
対象 年長までのお子様がいるママ  
定員 13組26名  
講師 瀬間 香織 ★☆☆

**⑩ 24式ヘルシー太極拳**

バランス感覚の向上と健康維持を目的とした、やさしい太極拳教室です。

曜日・時間 [月] 9:30~10:30  
回数・参加費 [10回] 8,700円  
開催日 4/14~6/30  
お休み 4/29~5/6  
対象 高校生相当以上  
定員 26名  
講師 手代木 典子 ★☆☆

**⑪ メンテナンスヨガ(託児付き)**

呼吸の流れによって体を動かすことで心もリフレッシュし、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。

曜日・時間 [月] 10:50~11:50  
回数・参加費 [10回] 8,700円\*  
開催日 4/14~6/30  
お休み 5/5~6/2  
対象 高校生相当以上  
定員 26名  
講師 下田 千景 ★☆☆

**⑫ ヨガストレッチ**

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。

曜日・時間 [月] 18:20~19:20  
回数・参加費 [10回] 8,700円  
開催日 4/14~6/30  
お休み 5/5~6/2  
対象 高校生相当以上  
定員 26名  
講師 下田 千景 ★☆☆

**⑬ キック&ボクシングエクササイズ**

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。

曜日・時間 [月] 19:40~20:40  
回数・参加費 [10回] 8,700円  
開催日 4/14~6/30  
お休み 5/5~6/2  
対象 高校生相当以上  
定員 26名  
講師 長嶋 波瑠奈 ★☆☆

**⑭ からだリセットピラティス**

ピラティスを身体で疲れた身体を音楽に合わせてリセットしましょう。

曜日・時間 [月] 19:40~20:40  
回数・参加費 [10回] 8,700円  
開催日 4/14~6/30  
お休み 5/5~6/2  
対象 高校生相当以上  
定員 26名  
講師 天沼 典子 ★☆☆

**⑮ 高齢者ハツラツ体操**

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。

曜日・時間 [火] 12:30~13:30  
回数・参加費 [10回] 9,600円  
開催日 4/1~6/24  
お休み 4/29~5/6  
対象 60歳以上  
定員 26名  
講師 下田 千景 ★☆☆

**⑯ 心と体のリセットヨガ**

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。

曜日・時間 [火] 13:50~14:50  
回数・参加費 [11回] 9,600円  
開催日 4/1~6/24  
お休み 4/29~5/6  
対象 高校生相当以上  
定員 26名  
講師 荒井 美幸 ★☆☆

**⑰ ゆったり太極拳**

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。

曜日・時間 [水] 11:00~12:00  
回数・参加費 [12回] 10,400円  
開催日 4/2~6/25  
お休み 5/7  
対象 高校生相当以上  
定員 26名  
講師 山地 春枝 ★☆☆

**⑱ とってもやさしいヨガ**

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。

曜日・時間 [水] 12:10~13:10  
回数・参加費 [12回] 10,400円  
開催日 4/2~6/25  
お休み 5/7  
対象 高校生相当以上  
定員 26名  
講師 荒井 美幸 ★☆☆

**⑲ シニアのための健康体操**

毎日を元気に過ごすために必要な、やさしい筋力トレーニングを楽しく行います。

曜日・時間 [水] 12:35~13:35  
回数・参加費 [12回] 10,400円  
開催日 4/2~6/25  
お休み 5/7  
対象 60歳以上  
定員 18名  
講師 進藤 紀子 ★☆☆

**⑳ チャレンジヨガ**

少しヨガに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。

曜日・時間 [水] 13:45~14:45  
回数・参加費 [12回] 10,400円  
開催日 4/2~6/25  
お休み 5/7  
対象 高校生相当以上  
定員 26名  
講師 荒井 美幸 ★☆☆

**㉑ はじめてのフラダンス**

フラダンス初心者の方を対象にハワイアンにのせて優雅に踊ります。

曜日・時間 [水] 13:20~14:20  
回数・参加費 [12回] 10,400円  
開催日 4/2~6/25  
お休み 5/7  
対象 高校生相当以上  
定員 26名  
講師 神保 ひろ子 ★☆☆

**㉒ フラダンスA**

美しいハワイアンにのせてレベルアップしたフラを優雅に踊ります。

曜日・時間 [水] 14:30~15:30  
回数・参加費 [12回] 10,400円  
開催日 4/2~6/25  
お休み 5/7  
対象 高校生相当以上  
定員 26名  
講師 神保 ひろ子 ★☆☆

**㉓ フラダンスB**

美しいハワイアンにのせてレベルアップしたフラを優雅に踊ります。

曜日・時間 [水] 15:40~16:40  
回数・参加費 [12回] 10,400円  
開催日 4/2~6/25  
お休み 5/7  
対象 高校生相当以上  
定員 26名  
講師 神保 ひろ子 ★☆☆

**㉔ 姿勢改善ピラティス NEW**

簡単なピラティスの動作と自重筋トレ・セルフ整体などを組み合わせながら機能改善・向上を図ります。

曜日・時間 [水] 19:40~20:40  
回数・参加費 [12回] 10,400円  
開催日 4/2~6/25  
お休み 5/7  
対象 高校生相当以上  
定員 26名  
講師 長嶋 波瑠奈 ★☆☆

**㉕ からだ調整エクササイズ**

肩こりや腰痛など身体の不調の改善を目指します。

曜日・時間 [木] 9:00~10:00  
回数・参加費 [13回] 11,300円  
開催日 4/3~6/26  
お休み なし  
対象 高校生相当以上  
定員 26名  
講師 河原 正子 ★☆☆

**㉖ ビューティーピラティス(託児付き)**

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。

曜日・時間 [木] 10:10~11:10  
回数・参加費 [13回] 11,300円\*  
開催日 4/3~6/26  
お休み なし  
対象 高校生相当以上  
定員 26名  
講師 河原 正子 ★☆☆

**㉗ 骨盤ストレッチ**

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、筋力もつけて瘦せやすい体づくりへ。

曜日・時間 [木] 11:25~12:25  
回数・参加費 [13回] 11,300円  
開催日 4/3~6/26  
お休み なし  
対象 高校生相当以上  
定員 26名  
講師 紺野 あゆみ ★☆☆

**㉘ かんたんエアロでファットバーニング**

簡単なエアロバイク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。

曜日・時間 [木] 12:40~13:40  
回数・参加費 [13回] 11,300円  
開催日 4/3~6/26  
お休み なし  
対象 高校生相当以上  
定員 26名  
講師 天沼 典子 ★☆☆

**㉙ 機能向上ストレッチ**

運動不足による機能低下や肩こり、身体のゆがみを改善しましょう。

曜日・時間 [木] 13:50~14:50  
回数・参加費 [13回] 11,300円  
開催日 4/3~6/26  
お休み なし  
対象 高校生相当以上  
定員 26名  
講師 天沼 典子 ★☆☆

**㉚ 癒しのヨーガ**

癒しの空間に包まれて、疲れた体を癒しましょう。

曜日・時間 [木] 19:40~20:40  
回数・参加費 [13回] 11,300円  
開催日 4/3~6/26  
お休み なし  
対象 高校生相当以上  
定員 26名  
講師 大森 房子 ★☆☆

**㉛ やさしいヨーガ**

やさしいヨガのポーズを中心にします。初めての方にもできるヨガです。

曜日・時間 [金] 9:30~10:30  
回数・参加費 [13回] 11,300円  
開催日 4/4~6/27  
お休み なし  
対象 高校生相当以上  
定員 26名  
講師 瀬間 香織 ★☆☆

**㉜ ビューティーヨーガ**

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。

曜日・時間 [金] 10:50~11:50  
回数・参加費 [13回] 11,300円  
開催日 4/4~6/27  
お休み なし  
対象 高校生相当以上  
定員 26名  
講師 瀬間 香織 ★☆☆

**㉝ リラックスヨガ NEW**

心を落ち着かせ、頭の中を空っぽにして緊張をほぐしリラックスしましょう。

曜日・時間 [金] 19:40~20:40  
回数・参加費 [13回] 11,300円  
開催日 4/4~6/27  
お休み なし  
対象 高校生相当以上  
定員 26名  
講師 瀬間 香織 ★☆☆

**㉞ ステップシェイプ**

ステップなどを利用し昇降運動しながら、みんな楽しくシェイプアップを目指します。

曜日・時間 [土] 18:15~19:15  
回数・参加費 [12回] 10,400円  
開催日 4/5~6/28  
お休み 5/3  
対象 高校生相当以上  
定員 26名  
講師 大森 房子 ★☆☆

**㉟ ゆったり夜ヨガ**

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。

曜日・時間 [土] 19:30~20:30  
回数・参加費 [12回] 10,400円  
開催日 4/5~6/28  
お休み 5/3  
対象 高校生相当以上  
定員 26名  
講師 大森 房子 ★☆☆

**㊳ 幼児スイミング(火)**

自立心を養うとともに、水泳を通じて泳ぐ楽しさを伝えます。

曜日・時間 [火] 15:00~16:00  
回数・参加費 [11回] 15,500円  
開催日 4/1~6/24  
お休み 4/29~5/6  
対象 5才児~6才児(未就学児)  
定員 20名  
講師 井野 翔太(他3名) ★☆☆

**㊴ Jr.スイミング 初心・初級①**

初心者でも無理なく参加。水に慣れることから始め25m泳げるように目指します。(25m泳げるようになりた児童対象)

曜日・時間 [火] 16:00~17:00  
回数・参加費 [11回] 9,600円  
開催日 4/1~6/24  
お休み 4/29~5/6  
対象 小1~小6  
定員 50名  
講師 日野 拓海(他4名) ★☆☆

**㊵ Jr.スイミング 初心・初級②**

初心者でも無理なく参加。水に慣れることから始め25m泳げるように目指します。(25m泳げるようになりた児童対象)

曜日・時間 [火] 17:00~18:00  
回数・参加費 [11回] 9,600円  
開催日 4/1~6/24  
お休み 4/29~5/6  
対象 小1~小6  
定員 30名  
講師 日野 拓海(他4名) ★☆☆

**㊶ Jr.スイミング 初・中級**

背泳ぎや平泳ぎで25m完泳を目指します。(クロールで25m泳げる児童対象)

曜日・時間 [火] 17:00~18:00  
回数・参加費 [11回] 9,600円  
開催日 4/1~6/24  
お休み 4/29~5/6  
対象 小1~小6  
定員 20名  
講師 日野 拓海(他4名) ★☆☆

**㊷ Jr.スイミング 初心・初級③**

初心者でも無理なく参加。水に慣れることから始め25m泳げるように目指します。(25m泳げるようになりた児童対象)

曜日・時間 [火] 18:00~19:00  
回数・参加費 [11回] 9,600円  
開催日 4/1~6/24  
お休み 4/29~5/6  
対象 小1~小6  
定員 20名  
講師 日野 拓海(他3名) ★☆☆

**㊸ Jr.スイミング 中・上級**

バタフライや平泳ぎなど4種目で25m完泳を目指します。(クロール・背泳ぎで25m泳げる児童対象)

曜日・時間 [火] 18:00~19:00  
回数・参加費 [11回] 9,600円  
開催日 4/1~6/24  
お休み なし  
対象 5才児~6才児(未就学児)  
定員 15名  
講師 日野 拓海 ★☆☆

**㊹ 幼児スイミング(木)**

自立心を養うとともに、水泳を通じて泳ぐ楽しさを伝えます。

曜日・時間 [木] 15:00~16:00  
回数・参加費 [13回] 18,300円  
開催日 4/3~6/26  
お休み なし  
対象 5才児~6才児(未就学児)  
定員 15名  
講師 鈴木 美代子(他3名) ★☆☆

**㊺ スタンダードスイミング(月) 名称変更**

クロールで25m、背泳ぎで25mを泳ぐことを目標にします。

曜日・時間 [月] 11:00~12:00  
回数・参加費 [10回] 8,700円  
開催日 4/14~6/30  
お休み 5/5~6/2  
対象 高校生相当以上  
定員 25名  
講師 伴藤 正道 ★☆☆

**㊻ マスターズスイミング(4泳法)**

4泳法をバランスよく行い、技術力向上、体力アップを目指します。

曜日・時間 [火] 19:00~20:00  
回数・参加費 [11回] 9,600円  
開催日 4/1~6/24  
お休み 4/29~5/6  
対象 高校生相当以上  
定員 25名  
講師 鈴木 美代子 ★☆☆

**㊼ 水中らくらく運動**

ウォーキングやソフトアピックスなど盛り沢山の内容で楽しく身体を動かします。泳げない方もOK。

曜日・時間 [水] 10:00~11:00  
回数・参加費 [12回] 10,400円  
開催日 4/2~6/25  
お休み 5/7  
対象 60歳以上  
定員 25名  
講師 小堀 香織 ★☆☆

**㊽ ビギナーズスイミング**

水慣れから始めて、クロールで25m完泳を目指します。

曜日・時間 [水] 11:00~12:00  
回数・参加費 [12回] 10,400円  
開催日 4/2~6/25  
お休み 5/7  
対象 高校生相当以上  
定員 25名  
講師 小堀 香織 ★☆☆

**㊾ ステップアップスイミング(木) 名称変更**

平泳ぎ・バタフライを中心にきれいなフォームで4泳法を泳げるように目指します。

曜日・時間 [木] 13:00~14:00  
回数・参加費 [13回] 11,300円  
開催日 4/3~6/26  
お休み なし  
対象 高校生相当以上  
定員 25名  
講師 鈴木 美代子 ★☆☆

**㊿ スタンダードスイミング(金) 名称変更**

クロールで25m、背泳ぎで25mを泳ぐことを目標にします。

曜日・時間 [金] 10:00~11:00  
回数・参加費 [13回] 11,300円  
開催日 4/4~6/27  
お休み なし  
対象 高校生相当以上  
定員 25名  
講師 松澤 等 ★☆☆

**㊽ ステップアップスイミング(金) 名称変更**

平泳ぎ・バタフライを中心にきれいなフォームで4泳法を泳げるように目指します。

曜日・時間 [金] 11:00~12:00  
回数・参加費 [13回] 11,300円  
開催日 4/4~6/27  
お休み なし  
対象 高校生相当以上  
定員 25名  
講師 松澤 等 ★☆☆

託児付き教室料金(参加費含む)

	6か月~1才	2~3才
火/テニス/ヨガ	19,700円	16,700円
ビューティーピラティス	25,600円	21,700円

\*6か月~3才までのお子様対象(教室開始時点)

	月	火	水	木	金	土
9						⑥ Kids体操教室(年少) 9:05~9:45
10	⑩ 24式ヘルシー太極拳 9:30~10:30		⑨ ママリフレッシュヨガ 9:50~10:50	⑫ 水中らくらく運動 10:00~11:00	⑨ やさしいヨーガ 9:30~10:30	⑦ Kids体操教室(年中) 9:50~10:30
11	⑪ メンテナンスヨガ(託児付) 10:50~11:50	⑤ スタンダードスイミング(月) 11:00~12:00	⑭ ゆったり太極拳 11:00~12:00	⑮ ビギナーズスイミング 11:00~12:00	⑩ ビューティーヨーガ 10:50~11:50	⑧ Kids体操教室(年長) 10:35~11:15
12		⑰ 高齢者ハツラツ体操 12:30~13:30	⑱ とってもやさしいヨーガ 12:10~13:10	⑲ シニアのための健康体操 12:35~13:35	⑫ からだ調整エクササイズ 9:00~10:00	
13		⑯ 心と体のリセットヨガ 13:50~14:50	⑲ はじめてのフラダンス 13:20~14:20	⑳ チャレンジヨガ 13:45~14:45	⑬ ビューティーピラティス(託児付) 10:10~11:10	
14			㉒ フラダンスA 14:30~15:30	㉑ かんたんエアロでファットバーニング 12:40~13:40	⑭ ステップアップスイミング(金) 11:00~12:00	
15		㉓ 幼児スイミング(火) 15:00~16:00	㉒ フラダンスB 15:40~16:40	㉔ 機能向上ストレッチ 13:50~14:50	⑮ 幼少スイミング(木) 15:00~16:00	
16	① 幼児コーディネーショントレーニング 15:30~16:30	㉕ Jr.スイミング初心・初級① 16:00~17:00	㉓ フラダンスB 15:40~16:40		⑯ キッズボールミックス 15:30~16:30	
17	② 小学生コーディネーショントレーニング 16:50~17:50	㉖ Jr.スイミング初心・初級② 17:00~18:00	㉔ ジュニアフラ&親子フラ 16:50~17:50		㉖ ジュニアボールミックス 16:50~17:50	
18		㉗ Jr.スイミング初心・初級③ 18:00~19:00	㉕ Jr.スイミング初・中級 18:00~19:00			
19	⑫ ヨガストレッチ 18:20~19:20	㉖ マスターズスイミング(4泳法) 19:00~20:00		㉗ 姿勢改善ピラティス 19:40~20:40	㉘ 癒しのヨーガ 19:40~20:40	⑰ ステップシェイプ 18:15~19:15
20	⑬ キック&ボクシングエクササイズ 19:40~20:40	㉘ からだリセットピラティス 19:40~20:40			㉙ リラックスヨガ 19:40~20:40	㉚ ゆったり夜ヨガ 19:30~20:30
21						

\*託児付き料金は右側表をご参照ください。