

平成27年度 総合スポーツセンター第2期教室 (開催期間：平成27年9月～12月)

【要事前申込み コース型】 スポーツ教室 (フロア)
バレエ・ヨガ等



教室番号	教室名	対象	曜日	時間	教室内容	定員	金額	開催日	休講日				
F946	あさヨガ	高校生以上 一般男女	月	9:00～9:45	朝一番、睡眠中に溜まってしまった下半身の代謝を促し、内臓を活動モードへ。背骨を伸ばし胸を開いて呼吸をスムーズにし、気持ち良く1日をスタートしましょう。	30名	6,000円	9月7日～12月14日 全10回	9月21日、 10月12日・19日、 11月16・23日				
F947	ママヨガ ※1歳半までの赤ちゃんを連れてこられます。			10:00～10:45	赤ちゃんを連れてこれるママクラスです。毎日育児に家事に忙しく暮らしていると、どこかしら不調が溜まってきます。体を動かして心身をスッキリさせ、自分の体と心の向き合う時間を作りましょう。産後、骨盤ケアとボディメイクをしていきます。※赤ちゃんは指導対象ではありません。								
F911	ビューティーバレエストレッチ①			12:20～12:50	バレエの曲に合わせて気持ち良く身体を動かしていきます。日常生活にも活かせるバレエ的な筋肉が自然につくことで、姿勢や脚のかたちがよくなり、しなやかな身体に変化していきます。					20名			
F912	はじめてのバレエ・バーレッスン			13:00～13:30	バレエのバーレッスンを初めて受ける方が対象です。バレエに興味はあるけどついていけないか不安。という方が安心して受けられるレッスンです。バーの持ち方、手足のポジションなどをゆっくり練習します。					15名			
F913	はじめてのバレエ・センターレッスン			13:40～14:10	バレエのセンターレッスンを初めて受ける方が対象です。バレエに興味はあるけどついていけないか不安。という方が安心して受けられるクラスです。手足のポジション、身体の向き、片足のバランスや移動時の重心の取り方などゆっくり練習します。					15名			
F948	ビューティーバレエストレッチ②			14:20～14:50	バレエの曲に合わせて気持ち良く身体を動かしていきます。日常生活にも活かせるバレエ的な筋肉が自然につくことで、姿勢や脚のかたちがよくなり、しなやかな身体に変化していきます。					20名			
F941	基礎バレエ・バーレッスン			15:00～15:30	バーレッスンの流れが何となくつかめてきた方、新しいことにチャレンジしてみたい！と思いはじめた方が対象です。身体、手、脚、頭をさまざまな方向に動かしながら、両足や片足のバランス・ポーズの練習など大きな動きが入ってきます。					15名			
F942	基礎バレエ・センターレッスン			15:40～16:10	センターレッスンの流れが何となくつかめてきた方、新しいことにチャレンジしてみたい！と思いはじめた方が対象です。床から少し離れて弾んで移動したり、流れの中でバランスをとったり、手足の動きを連動させた踊りの要素が入ってきます。					15名			
F914	ヨーガ			18:30～19:40	呼吸法を利用したポーズ・動作の中で筋力・神経のバランスを整え、1日の疲れを癒します。					30名			
F915	やさしいピラティス			18:30～19:30	運動経験のない方、肩こり・腰痛に悩んでいる方に、ピラティスの基本を丁寧に紹介していきます。リラックス効果も抜群です。								
F916	ビューティピラティス			20:00～21:00	正しい姿勢を身に付けて、しなやかなボディーラインを目指しましょう！より身体の変化を感じたい方にオススメのクラスです！								
F917	巡らせ経絡ヨーガ			火	18:30～19:40					十二経絡を刺激するポーズを反復し、内側から気血水を巡らせ調和します。疲れやすい人にもおすすめ致します。	8,400円	9月8日～12月22日 全14回	9月22日、11月3日
F918	おはようヨーガ			金	9:15～10:15					朝の目覚めのエクササイズ！気持ちよく筋肉を伸ばしながらヨガのポーズですみずみまで刺激を与え、すっきり元気になるプログラムです！	9,600円	9月11日～12月25日 全16回	なし

武術・武道

F919	太極拳	高校生以上 一般男女	火	9:30～10:30	昔の武人が鍛錬した意拳の型の古武術太極拳です。ゆっくりの動作で、気の流れを順調にします。足腰が強くなり、心身が鍛えられます。	35名	8,400円	9月8日～12月22日 全14回	9月22日、11月3日	
F920	健康気功			9:30～10:50	簡単な動作で運動不足を解消し、肩こり解消・胃腸の虚弱体質改善・内臓や自律神経を元気にしていきます。					
F921	パワー気功			水	18:30～19:30					マシンを使わずに筋力アップ！関節と筋肉に熱感が走ります。全身を絞って丹田(たんでん)力をつける武術気功です！
F922	楊式八十五式太極拳				20:00～21:00					伝統的な、八十五式の楊式太極拳です。緩やかな動きで、経絡の気を通じさせます。内臓・筋肉・骨が強化されて、健康になります。

フラダンス・フラメンコ・アロハ

F923	フラでエクササイズ&ダンス	高校生以上 一般男女	月	11:00～12:00	前半はフラダンスの要素を取り入れたオリジナルエクササイズを行い、身体のラインを整えます。その後はフラダンスをゆっくり丁寧に指導します。何か運動を始めたい方、フラダンスに少し興味があるという方は、まずこのクラスからスタート！	20名	6,000円	9月7日～12月14日 全10回	9月21日、10月12日・19日、 11月16・23日			
F924	Hulaアウアナ			火	20:00～21:00					ハワイアン・ミュージックに合わせて踊る、現代フラダンスです。振付を仕上げ、最終日は発表会をおこないます！		
F925	nani Aloha				水					11:15～12:15	ゆったりとしたハワイアン・ミュージックに乗せたやわらかな動きで、下半身は曲のリズムを取り、上半身は歌詞の意味を表現します。	
F944	はじめてフラメンコ de ボディメイク									木	18:40～19:40	一日を疲れを取りながらも、しっかりボディメイク。フラメンコが楽しく踊れる欲張りなクラスです！フラメンコの基礎となる動きや振り付けを取り入れたオリジナルプログラムに衣装や道具など必要なく、動きやすい服装で行えます。フラメンコが気になる！という方に最適なクラスです。
F945	night Aloha										20:00～21:00	昼とはまた違った雰囲気で行われるnani Alohaです。ハワイアン・ミュージックに合わせて、リズムや歌詞を身体で表現していきます。一日の終わりに心と身体をリセットしましょう！

スポーツ・エクササイズ

F949	トータルボディワーク	高校生以上 一般男女	水	11:00～12:00	日曜日に大好評開催中トータルボディワークを水曜日にも定期教室として開催します！チューブやボールを使って、全身の筋力トレーニングを行います！	30名	8,400円	9月9日～12月16日 全14回	9月23日	
F926	キックボクシングエクササイズ			木	19:30～20:50					キック&パンチの動きでガンガン動いていきます！かなりキツイです！対象：体力に自信のある方！
F927	ノルディックウォーキング				土					9:30～10:45

50歳以上の方向け

F929	はつらつ体操	50歳以上の 一般男女	水	15:30～16:30	音楽を用いた簡単なリズム体操を行います。バランス能力や転倒予防のための筋力をつけましょう。	25名	8,400円	9月9日～12月16日 全14回	9月23日
F950	生活筋力向上 ゆっくりプログラム	65歳以上の 一般男女	金	10:00～11:00	日常生活を送っていく中で動き《“座る” “捻る” “押す” “引く”》等の動作をスムーズに行い、かつ衰えさせないための筋力トレーニングを行います。ゆっくりとした筋力運動が中心です。	10名	9,600円	9月11日～12月25日 全16回	なし

※※裏面にスイミング教室・お申込み方法のご案内がございます。教室番号をお確かめの上お申し込み下さい。※※

【要事前申込み コース型】 スイミング教室

※レベル説明 レベルA(初心者、まったく泳げない方) レベルB(クロールで25M泳げない方) レベルC(クロールが25M泳げる方、その他の種目が泳げない方) レベルD(3種目泳げ、バタフライ挑戦) レベルE(4種目泳げ、泳力向上)										
教室番号	教室名	対象	レベル	曜日	時間	教室内容	定員	金額	開催日	休講日
P921	レディーススイムⅠ	一般女性	A・B	月	10:00~11:00	水慣れや水中運動の基本からはじめ、クロール25M完泳を目標とする女性のためのクラスです。	25名	6,000円	9月7日~12月14日 全10回	9月21日、 10月12日・19日、 11月16・23日
P922	レディーススイムⅡ		C・D	月	11:00~12:00	背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法習得を目標とします。復習をおこないながら、各種目をマスターしていきましょう!				
P923	スイムレッスンⅠ	高校生以上 一般男女	A・B	火	19:00~20:00	初めての方から技術力向上を目指す方まで、クロール習得を中心にそれぞれの目的に合わせた指導をいたします! 無理なく楽しく泳ぎましょう!		7,200円	9月8日~12月8日 全12回	9月22日、11月3日
P924				木				7,800円	9月10日~12月10日 全13回	9月24日
P925	スイムレッスンⅡ		C・D	火	20:00~21:00	体力と泳力の向上を目指す水泳教室です! クロールの復習を行いながら、背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの習得を目指します。 皆様の目的に合わせた指導をいたします!		7,200円	9月8日~12月8日 全12回	9月22日、11月3日
P926				木				7,800円	9月10日~12月10日 全13回	9月24日
P927	レベルアップモーニング		D・E	土	9:00~10:00	4泳法習得し、泳力向上とスキルアップを目指し競泳スタイルを意識したクラスです。	20名	8,400円	9月12日~12月12日 全14回	なし

①お子様向け・親子向け教室のご案内はピンク色の用紙をご覧ください!

②当日参加型・自由参加教室は別紙をご覧ください!!

<スポーツ教室のお申し込み方法>

スポーツ教室(コース型)は、事前に往復ハガキでのお申し込みが必要です。
◎1教室につき、往復ハガキ一枚でお申し込みください。

◎お申し込み期間【7月13日(月)~8月13日(木)ハガキ必着】◎

- 体調に不安のある方・現在通院中の方は、医師の許可を得てからお申し込み下さい。
- ボールペンでご記入ください。(鉛筆や水性ペン、消えるボールペンでの記入不可)
- 1教室につき1通のみ有効となります。
- ご兄弟での受講をご希望される場合は、一通に複数名のお名前をお書き下さい。
一口としてお取り扱い致します。
- 定員を超えた場合、抽選とさせていただきます。(定員に満たない教室は追加募集を致します)
- 8月22日(金)までに抽選結果(ハガキ)が届かない場合はお手数ですが、お問い合わせください。
- お申し込み数が規定数に達しない場合は開催を中止することがあります。
- 申込期間外・記入漏れ等は無効となりますのでご注意ください。
- お客様の個人情報は、当施設の教室に参加される方の安全を守る目的で頂くもので、他の目的で使用する事や外部等の第三者に情報を提供することは一切致しません。

52円 〒103-0007 往信 中央区日本橋浜町 2-59-1 中央区立 総合スポーツセンター 教室係	こちらの面 は無記入 抽選結果面	52円 郵便番号 返信 お客様のご住所 参加者名 様 ↑参加者名に「様」をお付け下さい↑	①お名前 (フリガナ) ②ご住所 ③電話番号 ④性別・年齢 (誕生日) ⑤ご希望の 教室番号・ 教室名・曜日
------------------------------------------------------------------------	------------------------	-----------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------

【往信用 表面】

【返信用 裏面】

【返信用 表面】

【往信用 裏面】