

平成30年度 総合スポーツセンター第3期教室 (平成31年1月開始)

成人向け教室

【要事前申込み コース型】 スポーツ教室 (フロア)
ストレッチ系(ヨガ・ピラティス等)

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		
F146	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人	3,600円	1月7日~3月11日 全6回	1月14・21日、2月11・18日		
F147	ママヨガ ※2歳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ら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。※赤ちゃんは指導対象ではありません。	30人	3,600円				
F158	バレトン ベーシック			11:10~12:00	フィットネス、バレエ、ヨガの動作を気軽に楽しみながら、下半身をシェイプするクラスです。バランス力、柔軟性、筋持久力を向上させ、しなやかに美しい身体を作ります。	30人	3,600円				
F159	美姿勢 骨盤エクササイズ			14:15~15:00	背骨と骨盤の歪みを整え、美しい姿勢を作ります。ピラティスを優しく分かりやすくかみ砕いた内容です。	25人	3,600円				
F114	女性のためのヨーガ	高校生以上 一般女性	月	18:30~19:40	骨盤底筋群インナーマッスルを中心に子宮・卵巣周りの環境を整えることで、女性特有の不調である月経痛・更年期のバランスケア等の緩和を目指します。	30人	3,600円	1月7日~3月11日 全6回	1月14・21日、2月11・18日		
F115	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。	30人	3,600円					
F116	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！	30人	3,600円					
F117	巡らせ経絡ヨーガ	18:30~19:40		経絡とは「気」の流れる通路をさし、様々な機能の調整・連絡をしています。この経絡上の滞りをヨガを用いて巡らせることで全体を整えていきます。季節の対策や慢性的な不調、ストレスケアにもおすすめです。	30人	6,600円					
F151	一部変更 背骨ゆらゆらほぐし体操 (ジャイロキネシス①)	高校生以上 一般男女	火	13:00~13:40	最初に肩や足をボールでほぐしてから椅子に座り、背骨や手足ををいろいろな方向に動かしていく全身体操です。身体全体がほぐれるので、身体が硬い方や肩こりの方におすすめです。膝が弱い方でも安心してご参加頂けます。(ジャイロキネシス認定インストラクターによる指導)	20人	6,600円	1月8日~3月19日 全11回	なし		
F152	ダンスのための身体トレーニング (ジャイロキネシス②)			13:45~14:30	ゆらゆら背骨体操で、背骨を沢山動かした後に続けてトレーニングされるとより効果的です。ダンスに必要な背骨の柔軟性を出しながら、腹筋、体幹、身体の軸を強化するのがメインです。勿論ダンスをされない方でも、各種スポーツ、ボディメイクで身体の軸を作っていきたい方にお勧め！強度はやや強めになります。(ジャイロキネシス認定インストラクターによる指導)	20人	6,600円				
F156	バレトン+(プラス)			20:00~21:00	フィットネス、バレエ、ヨガの三要素に上半身のトレーニングとストレッチを加えたトータルフィットネスクラスです。身体を中心軸を強くし、柔軟性を養い、気になる部分のシェイプアップもできます。	30人	6,600円				
F157	ボディメイクストレッチ			木	18:45~19:45	心身ともにリラックスし、柔軟性を高めるだけでなく、基礎代謝を上げる効果や身体の筋肉をしなやかに強くすることを目指すクラスです。	30人			6,000円	1月10日~3月14日 全10回
F118	おはようヨーガ	金	9:15~10:15	朝の目覚めのエクササイズ。ポイントを覚え、気持ちよく身体を伸ばしながら、ヨガのポーズと呼吸法ですみずみまで刺激を伝え、内側から整え活性させていきます。	30人	6,600円	1月11日~3月22日 全11回	なし			
太極拳・気功											
F119	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人	6,600円	1月8日~3月19日 全11回	なし		
F120	健康気功			水	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。	50人	6,600円	1月9日~3月20日 全11回	なし	
F121	パワー気功				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！	35人	6,600円			
F122	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。	35人	6,600円			
フラダンス・フラメンコ											
F154	はじめてのフラダンス	高校生以上 一般男女	月	15:15~16:00	これから始める方や始めて間もない方のためにベーシックのステップを説明しながらゆっくり進むクラスです。初心者の方だけではなく、もう一度ステップを見直したい方にもおすすめです。	20人	3,600円	1月7日~3月11日 全6回	1月14・21日、2月11・18日		
F125	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。	35人	6,600円	1月9日~3月20日 全11回	なし	
F144	一部変更 フラメンコ基礎レッスンdeボディメイク				木	18:40~19:40	フラメンコで大切な肩甲骨の動き・丹田の意識・身体の軸や柔軟性を作っていきます。ヨガ・バレエに共通するフラメンコの基礎レッスンに加えてフラメンコを感じる簡単なリズムで身体を動かしていきます。(靴は無しで動きやすい服装でご参加下さい)	25人	5,400円	1月10日~3月14日 全9回	1月17日
F145	night Aloha				木	20:00~21:00	屋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!	35人	5,400円		
スポーツ・エクササイズ											
F153	ZUMBA(ズンバ)	高校生以上 一般男女	月	13:15~14:00	ラテンを中心に、世界中の音楽を取り入れたダンスエクササイズ。体の中から汗をかいてリフレッシュできますよ!	20人	3,600円	1月7日~3月11日 全6回	1月14・21日、2月11・18日		
F149	サーキットトレーニング	高校生以上 一般男女	水	11:00~12:00	初心者向けの有酸素運動(エアロビクス)で心拍数や筋温を上げる。無酸素運動である筋力トレーニングで筋肉を鍛えて基礎代謝を向上し体脂肪を燃焼していく。この組み合わせがサーキットトレーニングです。最後はストレッチで筋肉をほぐしていきます。	30人	6,600円	1月9日~3月20日 全11回	なし		
F126	キックボクシングエクササイズ			木	20:00~21:10	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!	30人	6,000円	1月10日~3月14日 全10回	なし	
F127	ノルディックウォーキング			土	9:30~10:45	専用のポールを両手に持ち、突いて押して歩くエクササイズ。運動強度は強めですので、ある程度体力に自信のある方にお勧め。初めての段階からスタートし、ノルディックウォーキングに慣れ親しんで頂けるよう指導します。エクササイズ目的ですので、リハビリ対応はしていません。 ※2km以上歩ける方対象※別途レンタルポール代1回500円	24人	5,400円	1月26日~3月23日 全9回 ※1月19日に無料体験会を行います。詳細は後日ご案内致します。		

50歳以上の方向け

F129	やさしいはつらつトレーニング	50歳以上の一般男女	水	15:30~16:30	音楽に合わせてのリズム体操を中心に、手具(チューブ・小ボール・マット)を使用した筋力トレーニングを行います。プログラムの最後は柔軟体操でリフレッシュ!ご自分の体力に応じて、身体の弱いところを少しずつ改善していくことを目的とします。	20人	6,600円	1月9日~3月20日 全11回	なし
F150	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の動き(“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。	20人	6,600円	1月11日~3月22日 全11回	なし

【要事前申込み コース型】 スイミング教室 (水着・水泳キャップ・ゴーグルは地下2階プール受付にて販売しておりますのでご利用下さい)

※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
P121	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人	3,600円	1月7日~3月11日 全6回	1月14・21日、2月11・18日
P122	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!	25人	3,600円		
P123	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!	25人	6,600円	1月8日~3月19日 全11回	なし
P124				木			25人	6,000円	1月10日~3月14日 全10回	なし
P125	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!	25人	6,600円	1月8日~3月19日 全11回	なし
P126				木			25人	6,000円	1月10日~3月14日 全10回	なし
P127	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人	6,600円	1月12日~3月23日 全11回	なし

※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。

スポーツ教室(コース型)は事前にお申込みが必要です。以下の方法でお申し込み下さい。

★注意事項をご確認の上お申し込み下さい。ハガキ62円・往復ハガキ124円に料金改定されました。お間違のないようご注意ください。★

【申込み方法① 往復ハガキ郵送によるお申込み】

◎1教室につき、往復ハガキ一枚でご郵送下さい。

62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 【往信用 表面】	こちらの面は 無記入 抽選結果面 【返信用 表面】	62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↑ 【返信用 表面】	消せるボールペン使用不可 (未達の原因となります) ①お名前 (フリガナ) ②ご住所 ③電話番号 ④性別・年齢 ⑤ご希望の 教室番号・ 教室名・曜日 【往信用 裏面】
--	------------------------------------	--	---

【申込み方法② 返信用ハガキ持込みによるお申込み】

◎1教室につき、返信用ハガキ一枚をご用意下さい。

62円 郵便番号 お客様のご住所 参加者名 様 【表面】	こちらの面は無 記入 抽選結果面 【裏面】
---------------------------------------	--------------------------------

※返信用ハガキ(郵便局等でお買い求め下さい。)と申込用紙(1階総合受付前・地下2階プール受付前)にご用意しています。)に必要事項をご記入の上、2枚合わせて1階総合受付までお持ちください。

【お申込みの注意事項】
申込締切12月13日(木)必着

- 都合により開催日程等の変更をする場合がございます。予めご了承下さい。
- 体調に不安のある方・通院中の方は、医師の許可を得てからお申込み下さい。
(妊娠中の方はご参加頂けません)
- 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。
- ご兄弟等で同時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)
- 12月25日(火)までに返信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こと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。
- 当施設ではプライベートレッスンは一切行っておりません。