

## 令和元年度 総合スポーツセンター第2期教室 (令和元年9月開始)

# 一般向け教室

【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 (ヨーガ・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		
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人	5,400円	9月2日~12月9日 全9回	9月16・23日、10月14・21日、11月4・18日		
F947	ママヨガ <small>※2歳までの赤ちゃんを連れてこられます。</small>			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。※赤ちゃんは指導対象ではありません。	30人	5,400円				
F958	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、しなやかで美しい身体を作ります。	30人	5,400円				
F959	一部変更 ピラティスストレッチ			14:15~15:00	ピラティスを優しくかみ砕いた内容です。身体の歪みを整え不調を改善しましょう。後半はストレッチでリラックス。	25人	5,400円				
F914	女性のためのヨーガ	高校生以上 一般女性	火	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	5,400円	9月2日~12月9日 全9回	9月16・23日、10月14・21日、11月4・18日		
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。	30人	4,800円	9月2日~12月9日 全8回	9月16・23日、10月14・21日、11月4・18・25日			
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！	30人	4,800円	9月3日~12月17日 全13回	9月17日、10月22日、11月19日			
F917	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	7,800円					
F951	一部変更 ジャイロキネシス基礎 (背骨体操)	高校生以上 一般男女	火	13:00~13:40	最初にボールで体をほくします。その後は椅子に座り背骨を中心に筋肉や関節をほくしていきます。後半はピラティスの動きで体軸を作っていきます。	20人	8,400円	9月3日~12月17日 全14回	9月17日、10月22日		
F952	一部変更 ジャイロキネシス応用 (しなやかな背骨体軸トレーニング)			13:45~14:30	前半は椅子に座りながら、後半はマットを使って背骨中心の動きを繰り返すことで、インナーマッスル強化・柔軟性向上・血流促進に効果的です。しなやかなボディーラインを目指すクラスです。	20人	8,400円				
F956	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。身体の中心軸を強くし、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	7,800円	9月3日~12月17日 全13回	9月17日、10月22日、11月19日		
F961	NEW! ピラティス			木	13:00~14:00	憧れの美しい姿勢を目標に、体幹と骨盤底筋群を鍛えます。ポッコリ対策も!!	25人	7,200円	10月3日~12月19日 全12回	なし	
F962	NEW! アロマヨガ	木	14:30~15:30	ほのかなアロマの香りでリラックス&リフレッシュ。	25人	7,200円					
F957	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	9,000円	9月5日~12月19日 全15回	12月5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。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ただきます。	30人	9,600円	9月6日~12月20日 全16回	なし			
太極拳・気功											
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人	8,400円	9月3日~12月17日 全14回	9月17日、10月22日		
F920	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	9,600円	9月4日~12月18日 全16回	なし	
F921	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	9,600円			
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。	35人	9,600円			
フラダンス・フラメンコ											
F954	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	5,400円	9月2日~12月9日 全9回	9月16・23日、10月14・21日、11月4・18日		
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。	35人	9,600円	9月4日~12月18日 全16回	なし	
F944	一部変更 フラメンコ de ボディメイク				木	18:40~19:40	フラメンコのやさしい動きを取り入れたボディメイククラスです。基本の身体作りに加えて、手を打ったり、足で床を踏んで音をだしたりして、簡単なリズムを取りながら楽しく身体を動かします。最後は身体調整のための床ストレッチで終わります。	25人	9,600円	9月5日~12月19日 全16回	なし
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!	35人	8,400円	9月5日~12月19日 全14回	9月19日、11月21日
スポーツ・エクササイズ											
F960	NEW! 楽しくエクササイズ	高校生以上 一般男女	月	13:00~14:00	足腰を鍛える運動をします。運動強度は低めで、体力に自身がない方にもできます。楽しいですよ!!	25人	3,600円	10月7日~12月9日 全6回	10月14・21日、11月4・18日		
F953	ZUMBA (ズンバ)			水	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。体の中から汗をかくてリフレッシュできますよ!	20人	3,600円	10月7日~12月9日 全6回	10月14・21日、11月4・18日	
F949	サーキットトレーニング				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、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。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くしていきます。	30人	9,600円	9月4日~12月18日 全16回	なし	
F926	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	9,600円	9月5日~12月19日 全16回	なし
F963	NEW! 燃焼エクササイズ				金	11:00~12:00	脂肪燃焼!! ストレス発散!! 筋トレ、有酸素運動、ストレッチ、たっぷり動いて汗だくなります。	20人	7,200円	10月4日~12月20日 全12回	なし
F927	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ススメ。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おりません。※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	6,000円	10月5日~12月14日 全10回 (11月23日休講) ※9月28日に無料体験会を行います。無料体験会後のお申込みも可能です。	

50歳以上の方向け

F929	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	9,600円	9月4日~12月18日 全16回	なし
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	9,600円	9月6日~12月20日 全16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2.5M泳げない方） レベルC（クロールが2.5M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2.5M完泳を目標とする女性のためのクラスです。	25人	5,400円	9月2日~12月9日 全9回	9月16・23日、10月14・21日 11月4・18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！	25人	5,400円		
P923	スイムレッスンⅠ火曜	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	8,400円	9月3日~12月17日 全14回	9月17日、10月22日
P924	スイムレッスンⅠ木曜						25人	9,600円	9月5日~12月19日 全16回	なし
P925	スイムレッスンⅡ火曜		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	8,400円	9月3日~12月17日 全14回	9月17日、10月22日
P926	スイムレッスンⅡ木曜						25人	9,600円	9月5日~12月19日 全16回	なし
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す競泳スタイルを意識したクラスです。	20人	9,000円	9月7日~12月21日 全15回	11月23日

※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。【お申込みの注意事項】

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。

【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

【返信用 裏面】

こちらの面は  
無記入  
抽選結果面

消せるボールペン使用不可  
(未達の原因となります)

62円 郵便番号

返信

お客様のご住所

参加者名 様

※参加者名を  
ご必ずご記入下さい。

【返信用 表面】

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

【返信用 裏面】

【申込み方法② 返信用ハガキ持込みによるお申込み】

62円 郵便番号

参加者のご住所

参加者名 様

※参加者名を  
ご必ずご記入下さい。

【返信用 表面】

こちらの面は  
無記入  
抽選結果面

※返信用ハガキ(郵便局等でお買い求め下さい。)と申込用紙(階数  
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。

○都合により令和元年9月1日から12月27日までの期間において

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。

(狂振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。

○ご兄弟等で同一教室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27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。

**申込締切8月15日(木)必着**

中央区  
スポーツ推進委員  
からのお知らせ

毎週木曜日の午前10時から正午まで、浜町運動場にてニュースポーツ(ターゲットバードゴルフ・グラウンドゴルフ・ペタンク)の練習会を行っています。いずれも指導者付きで、道具はお貸出しします。ご希望の方は、スポーツができる服装で当日会場までお越しください。みなさまのご参加をお待ちしています!(参加費無料)