

大人スポーツ教室

第2期（25年9～12月）スポーツ教室

* 日程は変更の可能性があります

【中央区立総合スポーツセンター】TEL 03-3666-1501

No.	教室名	内容	曜日	回数	料金	時間	9月					10月					11月					12月					場所	
101	あさヨガ	睡眠中に溜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、胸を開き、呼吸をスムーズに、気持ちよく1日をスタートしましょう（恩田）	月	10	¥7,500	9:00～9:45	1	8		22	29		6			27			10			1	8		22		B1階 第2小体育室	
102	ママヨガ ※2歳迄の赤ちゃん連れ参加可	赤ちゃんを連れてこれるママクラスです。体を動かして心身をスッキリさせましょう。※赤ちゃんは指導対象ではありません（恩田）	月	10	¥7,500	10:00～10:45	1	8		22	29		6			27			10			1	8		22			
110	脂肪燃焼エアロ	軽快な音楽のリズムに乗って楽しく体を動かし、脂肪を燃焼し、基礎代謝を上げていく教室です（金子）	月	10	¥7,500	10:00～10:45	1	8		22	29		6			27			10			1	8		22		1階 多目的室	
111	音楽ピラティス	音楽に合わせてインナーマッスルや体幹を鍛え、柔軟性や姿勢改善を行います。体が硬い方・運動不足の方・初心者の方・高齢の方でも安心してご参加頂けます（張）	月	10	¥7,500	11:15～12:00	1	8		22	29		6			27			10			1	8		22			
103	モーニングフラ	前半は基本のステップとハンドモーションを中心に、後半は振付を行い、一曲完成を目指します。初心者の方でも安心してご参加頂けます（中村）	月	10	¥7,500	11:15～12:00	1	8		22	29		6			27			10			1	8		22		B1階 第2小体育室	
104	やさしいピラティス	運動経験がない方、肩こり・腰痛に悩んでいる方におすすめです（本間）	月	10	¥7,500	18:00～18:45	1	8		22	29		6			27			10			1	8		22		1階 多目的室	
105	ビューティーピラティス	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お勧めです（本間）	月	10	¥7,500	19:00～19:45	1	8		22	29		6			27			10			1	8		22			
106	バレトン	バレエをベースに行います。バレエ経験がなくても気軽に挑戦できるエクササイズ。スタイルアップ、脂肪燃焼、ケガ予防につながります（本間）	月	10	¥7,500	20:00～20:45	1	8		22	29		6			27			10			1	8		22			
113	巡らせ経絡ヨーガ	ツボを利用したセルフケア等も学び、経絡を繋ぐヨガのポーズで心身共に巡らせていきます。季節対策(秋に肺・冬に腎)にも着目し、1年を通した健康作りにも（鈴木博子）	月	10	¥7,500	18:15～19:00	1	8		22	29		6			27			10			1	8		22		B1階 卓球場	
107	女性のためのヨーガ ※女性限定教室	骨盤底筋・横隔膜等の深層筋を土台に子宮・卵巣周りの環境を整え、女性特有の症状、月経痛や更年期等のケア・緩和を目指します（鈴木博子）	月	10	¥7,500	19:15～20:00	1	8		22	29		6			27			10			1	8		22			
108	やさしい月の礼拝 夜ヨガ	「月の礼拝」をやさしく組立て、負担なく下肢～全身の血流を促し、1日の疲労を取り除きます。後半は呼吸を深め健康的な睡眠へと導きます（鈴木博子）	月	10	¥7,500	20:15～21:00	1	8		22	29		6			27			10			1	8		22			
109	音楽ヨガ	なめらかな体の動き・深い呼吸・心地良い音楽により心と体が統合されます（張）	火	15	¥11,250	8:45～9:30	2	9			30		7	14	21	28	4	11	18	25		2	9	16	23		1階 多目的室	
112	フローヨガ	呼吸に合わせてのびのびと体を動かし、無理なくリラックスしながら心身を整えていきます。初心者の方・高齢の方でも安心してご参加頂けます（恩田）	火	13	¥9,750	12:15～13:00	2	9			30		7	14	21	28		11	18	25		2	9	16				
114	ホリシグエクササイズ・火	キック＆パンチの動きでガンガン動きます。体力に自信がある方向けです（中井）	火	7	¥5,250	20:30～21:15		9						14		28		11		25			9		23		B1階 第2小体育室	
115	健康気功	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（松本）	水	17	¥12,750	9:15～10:00	3	10	17	24			1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24		1階 多目的室
116	ノルディックウォーキング	屋外で実施するノルディックウォーキング教室です。2本のポールを活用して歩きながら姿勢改善を目指します（若鍋）	水	12	¥9,000	9:00～10:00	3	10		24			1	8		22		5	12		26		3	10		24		B1階 第4会議室
117	nani Aloha	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（中村）	水	16	¥12,000	10:30～11:15	3	10	17	24				8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24		1階 多目的室
118	サーキットトレーニング	初心者向けのエアロビクスで心拍数・筋温を上げ、筋力トレで基礎代謝を向上し体脂肪を燃焼させていただきます（金子）	水	17	¥12,750	11:30～12:15	3	10	17	24			1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24		
119	リズムエアロ&ストレッチ	音楽のリズムに合わせ、シンプルなエアロビクスで日頃の運動不足を解消しましょう。教室後半は、マットストレッチで体を癒します（金子）	水	17	¥12,750	13:00～13:45	3	10	17	24			1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24		
120	やさしいはつらつトレーニング①	音楽に合わせてリズム体操を中心に、チューブ・小ボール・マットを使用し筋力トレを行い、教室の最後は柔軟体操でリフレッシュ。自身の体力に応じて、身体の弱い箇所を改善していくことを目的とします（市川）	水	16	¥12,000	15:00～15:45	3	10	17	24			1	8	15	22		5	12	19	26		3	10	17	24		1階 多目的室
121	やさしいはつらつトレーニング②		水	16	¥12,000	16:00～16:45	3	10	17	24			1	8	15	22		5	12	19	26		3	10	17	24		
122	パワー気功	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（鈴木良明）	水	17	¥12,750	18:30～19:15	3	10	17	24			1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24		1階 多目的室
123	楊式八十五式太極拳	伝統的な八十五式の楊式太極拳です。緩やかな動きで経路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（鈴木良明）	水	17	¥12,750	19:30～20:15	3	10	17	24			1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24		
124	背骨コンディショニング	背骨の歪みを整え、美しい姿勢を目指すプログラム。肩こり、腰痛、坐骨神経痛、四十肩、五十肩などの改善に効果的です（前田）	木	12	¥9,000	11:00～11:45	4	11	18	25		休講					6	13	20	27		4	11	18	25		B1階 第1武道場 （畳）	
125	ピラティス	呼吸法、姿勢改善、お腹引き締め、骨盤底筋トレーニング、解剖学に基づいて効率よく行う方法を元看護師がお伝えします（安岡）	木	11	¥8,250	12:45～13:30	4	11	18	25							6	13	20	27		4	11	18				
126	アロマヨガ	肩こり、腰痛の原因となる体のゆがみを整えます。爽やかな香りの中で呼吸を深め、ご自身が本来持っている元気を引き出しましょう（安岡）	木	11	¥8,250	13:45～14:30	4	11	18	25							6	13	20	27		4	11	18				
128	ホリシグエクササイズ・木	キック＆パンチの動きでガンガン動きます。体力に自信がある方向けです（中井）	木	0	¥0	19:30～20:15	休講																			3階 小体育室		
129	Night Aloha	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（野崎）	木	0	¥0	20:00～20:45	休講																			B1階 第2武道場		
136	朝コア(ピラティス) NEW	ピラティスのメソッドをベースにボールやチューブを使って全身を整えていきます。体幹や軸のトレーニングにもおすすめです。（鈴木博子）	金	17	¥12,750	8:00～8:45	5	12	19	26		3	10	17	24	31	7	14	21	28		5	12	19	26		1階 多目的室	
130	おはようヨーガ①	朝の目覚めのエクササイズ。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身体の隅々まで刺激を伝え、内側から整えて活性させていただきます（鈴木博子）	金	17	¥12,750	9:00～9:45	5	12	19	26		3	10	17	24	31	7	14	21	28		5	12	19	26			
131	おはようヨーガ②		金	17	¥12,750	10:00～10:45	5	12	19	26		3	10	17	24	31	7	14	21	28		5	12	19	26			
132	燃焼エクササイズ	ボクシングエクササイズ、筋トレ、ストレッチをします。ダイエットや体力強化を目的に、汗をかくてスッキリしましょう！（安岡）	金	16	¥12,000	11:05～11:50	5	12	19	26		3	10	17	24	31	7	14	21	28		5	12	19				
133	燃焼エクササイズ・ライト	椅子を使った筋トレと足踏み運動、ストレッチを行います。体力強化、脂肪燃焼に。初心者・高齢者も安心。マイペースにご参加いただけます（安岡）	金	16	¥12,000	12:05～12:50	5	12	19	26		3	10	17	24	31	7	14	21	28		5	12	19				
127	フラメンコdeボディメイク	フラメンコの初級基礎レッスンで体幹と柔軟性を作り、後半はゆっくりスペインの春祭りの踊りをゆっくりのスピードでレッスンします（浅見）	金	17	¥12,750	18:40～19:25	5	12	19	26		3	10	17	24	31	7	14	21	28		5	12	19	26			
134	整えヨーガ①	呼吸（筋）を軸に様々なヨーガのポーズを丁寧に体感しながら、身体を整え、ココロを整えます。ストレスの緩和、しなやかな身体づくりを目指したい方にお勧めです（鈴木博子）	日	14	¥10,500	14:00～14:45		7	14	21	28		5	12		26	2		16	23	30		7	14	21		1階 多目的室	
135	整えヨーガ②				14	¥10,500	15:00～15:45		7	14	21	28		5	12		26	2		16	23	30		7	14	21		

大人スイミングスクール

* 日程は変更の可能性があります

No.	教室名	内容	曜日	回数	料金	時間	9月					10月					11月					12月					場所
201	レディーススイム初級 ※女性限定教室	水泳基礎を中心にクロール呼吸を習得し25m完泳を目指します	月	10	¥7,500	10:05～10:50	1	8		22	29		6			27			10			1	8		22		B2階 プール
202	レディーススイム中上級 ※女性限定教室	背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの泳法習得を目指します		10	¥7,500	11:05～11:50	1	8		22	29		6			27			10			1	8		22		
203	成人スイミング初中級(火)	基礎から正しいストロークを身に付け、クロールの上達を目指します	火	15	¥11,250	19:05～19:50	2	9			30		7	14	21	28	4	11	18	25		2	9	16	23		
204	成人スイミング中上級(火)	背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの泳法習得及び泳力向上を目指します		15	¥11,250	20:05～20:50	2	9			30		7	14	21	28	4	11	18	25		2	9	16	23		
205	クロール背泳ぎ習得コース	水泳基礎からクロール習得・背泳ぎの基礎を身につけます	木	17	¥12,750	19:05～19:50	4	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27		4	11	18	25		B2階 プール
206	平泳ぎバタフライ習得コース	バタフライの泳法習得及び泳力向上を目指します		17	¥12,750	20:05～20:50	4	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27		4	11	18	25		
207	かんたんアクア(金)	水の抵抗力と浮力を使う水中エクササイズ（篠田）	金	16	¥12,000	11:00～11:45	5	12	19	26		3	10	17	24	31	7	14	21	28		5	12	19			
208	レベルアップモーニング	4泳法の泳力向上や体力アップ ＊4泳法全種目25m泳げる方対象	土	17	¥12,750	9:05～9:50	6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27		
209	かんたんアクア	水の抵抗力と浮力を使う水中エクササイズ（篠田）		16	¥12,000	10:00～10:45	6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20			