

## 第3期(26年1~3月) スポーツ教室

大人スポーツ教室

\*4月日程の記載のあるクラスは今期4月までの開催、来期5月スタートとなります(改修の工事ため)

\* 日程は変更の可能性があります \* 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	1月			2月			3月			4月			場所			
101	あさヨガ	瞑想中に潤まし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、気持ちよく日々をスタートしましょう(鈴木)	月	8	¥6,000	9:00~9:45	5		26	2	9		2	9	23	30	X	X	B1階 第2小体育室			
102	ママヨガ	赤ちゃん連れでこれるママヨガです。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(鈴木)	月	8	¥6,000	10:00~10:45	5		26	2	9		2	9	23	30	X	X				
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	11	¥8,250	10:00~10:45	5		26	2	9		2	9	23	30	6	13	27			
111	音楽ピラティス	音楽に合わせてインナーマッスルや骨盆を鍛え、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(金子)	月	11	¥8,250	11:15~12:00	5		26	2	9		2	9	23	30	6	13	27			
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行い、後半は振付を行い、一曲完成を目指します。初心者の方も安心してご参加頂けます(中村)	月	8	¥6,000	11:15~12:00	5		26	2	9		2	9	23	30	X	X	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	11	¥8,250	18:00~18:45	5		26	2	9		2	9	23	30	6	13	27			
105	ピューティーピラティス	正しい姿勢を身に着けて、しなやかなボディ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	11	¥8,250	19:00~19:45	5		26	2	9		2	9	23	30	6	13	27			
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。スマイルアップ、脂肪燃焼、ガブ予防につながります(本間)	月	11	¥8,250	20:00~20:45	5		26	2	9		2	9	23	30	6	13	27			
113	巡らせ絆ヨガ	ツボを刺激したセラフ7等を学び、経絡を養うヨガのポーズで心身共に巡らせてていきます。初心者の方・高齢の方でも安心してご参加頂けます(鈴木博子)	月	9	¥6,750	18:15~19:00	5		26	2	9		23	2	9	23	30	X	X			
107	女性のためのヨガ ※女性限定教室	骨盤底筋・横隔膜等の深筋肉を土台に子宫・卵巣周りの環境を整え、女性特有の症状、月经改善や更年期等のケア・練習を目指します(鈴木博子)	月	9	¥6,750	19:15~20:00	5		26	2	9		23	2	9	23	30	X	X	B1階 卓球場		
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	9	¥6,750	20:15~21:00	5		26	2	9		23	2	9	23	30	X	X			
109	音楽ヨガ	ならまかなかの動き・深い呼吸・心地良い音楽により心と体が統合されます(金子)	火	15	¥11,250	8:45~9:30	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	24	31	7	14	28	
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(井田)	火	13	¥9,750	12:15~13:00	6	13		27	3	10	17	24	3	10	24		7	14	28	
114	ボクシングエクササイズ・火	キック＆パンチの動きでガングン動きます。体力に自信がある方向けです(中井)	火	9	¥6,750	20:30~21:15		13		27	10		24	10		24		7	14	28		
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	14	¥10,500	9:15~10:00	7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	25	1	8	15		
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筋肉を鍛えます(吉崎)	水	9	¥6,750	9:00~10:00	7	14		28	4	11	18	25	4	11	25	X	X	B1階 第4会議室		
117	nani Aloha	ゆったりとしたハイアー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。初心者の方・高齢の方でも安心してご参加頂けます(中村)	水	13	¥9,750	10:30~11:15	7	14	21	28	4		18	25	4	11	25	1	8	15		
118	サークットトレーニング	初心者向けのエアロビクスで心拍数・筋温を上げ、筋力トレーニングを向上し体脂肪を燃焼させています(金子)	水	13	¥9,750	11:30~12:15	7	14	21	28	4		18	25	4	11	25	1	8	15		
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	13	¥9,750	13:00~13:45	7	14	21	28	4		18	25	4	11	25	1	8	15		
120	やさしいはつらつトレーニング①	音楽に合わせリズム体操を中心に、チューブ・小ボール・マットを使用して筋力トレーニングを行い、教室最後は柔軟体操リフレッシュ。自身の体力に応じて、身体の弱い部位を改善していくことを目的とします(市川)	水	10	¥7,500	15:00~15:45	7	14	21	28	4		18	25	4	11	25	X	X	1階 多目的室		
121	やさしいはつらつトレーニング②		水	10	¥7,500	16:00~16:45	7	14	21	28	4		18	25	4	11	25	X	X			
122	パワー気功	マシンを操作する筋力アップ。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	14	¥10,500	18:30~19:15	7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	25	1	8	15		
123	様式八十五式太極拳	伝統的な五十五式の様式太極拳です。緩やかな動きで経路の氣を通じさせます。内臓・筋肉・骨が強化されて健康になります(鈴木良明)	水	14	¥10,500	19:30~20:15	7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	25	1	8	15		
124	背骨コントローリング	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	7	¥5,250	11:00~11:45					5	12		26	5	12	19	26				
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で元気を取り戻します(安岡)	木	8	¥6,000	12:45~13:30					5	12	19	26	5	12	19	26				
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、ご自身が本を持ってる元気を取り出します(安岡)	木	8	¥6,000	13:45~14:30					5	12	19	26	5	12	19	26				
128	ボクシングエクササイズ・木	キック＆パンチの動きでガングン動きます。体力に自信がある方向けです(中井)	木	0	¥0	19:30~20:15														OB小体育室		
129	Night Aloha	ハイアー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。一日の終わりに自分自身をリセットします(野崎)	木	0	¥0	20:00~20:45														B1階 第2武道場		
136	朝コア(ピラティス)	ピラティスのメソッドをベースにペールやチューブを使って全身を整えていきます。体幹や輪のトレーニングにもおすすめです。(鈴木博子)	金	15	¥11,250	8:00~8:45	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	27	3	10	17	24	
130	おはようヨガ①	朝の目覚めのエクササイズ。気持ちは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きます(鈴木博子)	金	15	¥11,250	9:00~9:45	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	27	3	10	17	24	
131	おはようヨガ②		金	15	¥11,250	10:00~10:45	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	27	3	10	17	24	
132	燃焼エクササイズ	ボクシングエクササイズ、座りトレーニング、ストレッチをします。ダイエットや体力強化を目的に、汗をかいてスッキリしましょう!(安岡)	金	12	¥9,000	11:05~11:50		16		30	6	13	20	27	6	13	27	10	17	24		
133	燃焼エクササイズ・ライ	椅子を使った筋力トレーニング運動、ストレッチを行います。体力強化、脂肪燃焼になります。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	12	¥9,000	12:05~12:50		16		30	6	13	20	27	6	13	27	10	17	24		
127	フラメンコdeボディメイク	フラメンコの初歩基礎レッスンで体幹と柔軟性を鍛え、その後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(瀧見)	金	12	¥9,000	18:40~19:25	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20					
134	整えヨガ①		呼吸(筋)を軸に様々なヨ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ます(鈴木博子)	日	12	¥9,000	14:00~14:45	11	18	25		1	8	15	22	1	8	15	22			
135	整えヨガ②		呼吸(筋)を軸に様々なヨ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ます(鈴木博子)	日	12	¥9,000	15:00~15:45	11	18	25		1	8	15	22	1	8	15	22			

## 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	1月			2月			3月			4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	8	¥6,000	10:05~10:50	5		26	2	9		2	9	23	30	X	X			
202	レディーススイム上級 ※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	月	8	¥6,000	11:05~11:50	5		26	2	9		2	9	23	30	X	X			
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	12	¥9,000	19:05~19:50	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	24	31			
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	火	12	¥9,000	20:05~20:50	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	24	31			
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	11	¥8,250	19:05~19:50	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	26				
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	木	11	¥8,250	20:05~20:50	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	26	X	X		
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(鈴木)	金	11	¥8,250	11:00~11:45	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	27				
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	12	¥9,000	9:05~9:50	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28	X	X	
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(鈴木)	土	12	¥9,000	10:00~10:45	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28	X	X	