

大人スポーツ教室

第1期（4月～8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	4月			5月			6月			7月			8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（恵田）	月	15	¥11,250	9:00～9:45	6	13	27		11	25	1	8	22	29	6	13	27	3	10	24	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（恵田）		15	¥11,250	10:00～10:45	6	13	27		11	25	1	8	22	29	6	13	27	3	10	24							
103	モーニングフラ	一週間の始まりを、心と身体を整えるフラで迎えませんか。フラならではのやさしい動きで全身をバランスよく使い、姿勢づくりにつながります。初心者の方でも安心してご参加頂けます（中村）		16	¥12,000	11:15～12:00	6	13	27		11	25	1	8	22	29	6	13	27	3	10	24	31						
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）		12	¥9,000	18:00～18:45						11	25	1	8	22		6	13	27	3	10	24	31	B1階 第2武道場				
105	ビューティーピラティス	正しい姿勢を身に著けて、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）		12	¥9,000	19:00～19:45						11	25	1	8	22		6	13	27	3	10	24	31					
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）		12	¥9,000	20:00～20:45						11	25	1	8	22		6	13	27	3	10	24	31					
107	巡らせ経絡ヨガ	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(春に肝・夏に心)にも着目し、1年を通した健康作りにも（鈴木博子）		16	¥12,000	18:15～19:00	6	13	27		11	25	1	8	22	29	6	13	27	3	10	24	31	B1階 卓球場					
108	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）		16	¥12,000	19:15～20:00	6	13	27		11	25	1	8	22	29	6	13	27	3	10	24	31						
109	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）		16	¥12,000	20:15～21:00	6	13	27		11	25	1	8	22	29	6	13	27	3	10	24	31						
110	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	11	¥8,250	8:45～9:30					12	26	2	9	23	30	7	14	28	4		25	3階 小体育室						
111	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）		11	¥8,250	10:00～10:45					12	26	2	9	23	30	7	14	28	4		25							
112	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。体が使い易方・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）		11	¥8,250	11:15～12:00					12	26	2	9	23	30	7	14	28	4		25							
113	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（恵田）		11	¥8,250	12:15～13:00					12	26	2	9	23	30	7	14	28	4		25							
114	ホ`クシングエクササイズ`・火	パンチ&防御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）		11	¥8,250	19:35～20:20					12	26	2	9	23	30	7	14	28	4		25							
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					6	13	27	3	10	24	1	8	15	22	29	5	12	26	3階 小体育室				
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）		14	¥10,500	9:00～10:00	1	8	29	6	13	27	3	10	24	1	8	15	22			26	B1階 第4金庫						
117	nani Aloha	忙しい日常から離れ、心と身体をゆるめませんか。体幹を意識しながら、ゆったりとした音楽に合わせて身体を動かします。初心者の方・高齢の方でも安心してご参加頂けます（中村）		12	¥9,000	10:30～11:15					13	27	3	10	24	1	8	15	22	29	5		26	3階 小体育室					
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・体温を上げ、筋力トレーニングで基礎代謝を向上し脂肪を燃焼させていただきます（金子）		13	¥9,750	11:30～12:15					13	27	3	10	24	1	8	15	22	29	5	12	26						
119	リズムエアロ&ストレッチ	音楽のリズムに合わせて、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）		13	¥9,750	13:00～13:45					13	27	3	10	24	1	8	15	22	29	5	12	26						
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ーニングを行い、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）		17	¥12,750	15:00～15:45	1	8	15			13	27	3	10	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	1階 多目的室			
121	やさしいはつらつトレーニング②			17	¥12,750	16:00～16:45	1	8	15			13	27	3	10	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26				
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）		14	¥10,500	18:30～19:15						6	13	27	3	10	24	1	8	15	22	29	5	12	26	3階 小体育室			
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）		14	¥10,500	19:30～20:15						6	13	27	3	10	24	1	8	15	22	29	5	12	26				
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	21	¥15,750	11:00～11:45	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	27	B1階 第2武道場（床）	
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）		20	¥15,000	12:45～13:30	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6		27		
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）		20	¥15,000	13:45～14:30	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6		27		
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作りを、後半はスペインの春祭りの踊りをゆっくりレッスンします（浅見）		21	¥15,750	18:40～19:25	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	27	B1階 第2武道場	
128	ホ`クシングエクササイズ`・木	パンチ&防御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）		16	¥12,000	19:30～20:15						7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	27	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）	19	¥14,250	20:00～20:45	2	9	16	23	30		7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23		6	13	B1階 第2武道場		
130	朝コア(ピラティス)	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	16	¥12,000	9:00～9:45					1	8	15	22	29	5	12	19	26	3		17	24	31	7	14	28	3階 小体育室	
131	おはようヨーガ	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化させていきます（鈴木博子）		16	¥12,000	10:00～10:45						1	8	15	22	29	5	12	19	26	3		17	24	31	7	14		28
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）		15	¥11,250	11:05～11:50						1	8	15	22	29	5	12	19	26	3		17	24	31	7			28
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）		15	¥11,250	12:05～12:50						1	8	15	22	29	5	12	19	26	3		17	24	31	7			28
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もお勧めです（鈴木博子）	日	17	¥12,750	14:00～14:45			12	19		3	10	17	24		7	14	28	5	12	19	26		2	16	23	30	1階 多目的室
135	整えヨーガ②			17	¥12,750	15:00～15:45				12	19		3	10	17	24		7	14	28	5	12	19	26		2	16	23	

* 122（パワー気功）・123（太極拳）は5月は第1武道場での開催となります

大人スイミングスクール

* 日程は変更の可能性 * 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	4月			5月			6月			7月			8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	5	¥3,750	10:05～10:50		6	13		27			11		25						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、ハ'タライの泳法習得を目指します		5	¥3,750	11:05～11:50		6	13		27			11		25															
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	11	¥8,250	19:05～19:50		7	14		28			12		26	2	9	23	30	7		14								
204	成人スイミング中上級(火)	背泳ぎ、平泳ぎ、ハ'タライの泳法習得及び泳力向上を目指します		11	¥8,250	20:05～20:50		7	14		28			12		26	2	9	23	30	7		14								
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	16	¥12,000	19:05～19:50	2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25			2	9	16					
206	平泳ぎバタフライ習得コース	ハ'タライの泳法習得及び泳力向上を目指します		16	¥12,000	20:05～20:50	2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25			2	9	16					
207	かんたんアクア(金)	水の抵抗力和浮力を使う水中エクササイズ（篠田）	金	9	¥6,750	11:00～11:45	3	10	17	24		1	8	15	22	29															
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	16	¥12,000	9:05～9:50	4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27			4	11	18					
209	かんたんアクア	水の抵抗力和浮力を使う水中エクササイズ（篠田）		16	¥12,000	10:00～10:45	4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27			4	11	18					