大人スポーツ教室

第3期（2027年1月～3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	1月				2月				3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	7	¥5,250	9:00～9:45				25	1	8		22	1	8			29	B1階 第2武道場
102	ママヨガ ※2歳迄の赤ちゃん連れ参加可	赤ちゃんを連れて参加できるママクラスです。体を動かして心身をスッキリさせましょう。参加初日は教室説明をかねてお身体の状態などをお伺いします。※赤ちゃんは指導対象ではありません（恩田）		7	¥5,250	10:00～10:45				25	1	8		22	1	8			29	
103	モーニングフラ	週の始まりを心と身体を整えるフラで気持ちよく迎えませんか。優しい動きで美しい姿勢づくりにつなげます。前半に基本ステップで下半身を鍛え、後半は曲の振付を楽しみながら仕上していきます。初心者でも安心してご参加頂けます(中村)		7	¥5,250	11:15～12:00				25	1	8		22	1	8			29	
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）		7	¥5,250	18:00～18:45				25	1	8		22	1	8			29	B1階 第2武道場
105	ビューティーピラティス	正しい姿勢を身に着けて、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）		7	¥5,250	19:00～19:45				25	1	8		22	1	8			29	
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）		7	¥5,250	20:00～20:45				25	1	8		22	1	8			29	
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）		7	¥5,250	19:00～19:45				25	1	8		22	1	8			29	B1階 卓球場
109	夜ヨガ （やさしい月の礼拝）	「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）		7	¥5,250	20:00～20:45				25	1	8		22	1	8			29	
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	9	¥6,750	8:45～9:30	5	12		26	2	9			2	9		23	30	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）		9	¥6,750	10:00～10:45	5	12		26	2	9			2	9		23	30	
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）		9	¥6,750	11:15～12:00	5	12		26	2	9			2	9		23	30	
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（恩田）		9	¥6,750	12:15～13:00	5	12		26	2	9			2	9		23	30	
107	巡らせ経絡ヨーガ	ツボを利用したｾﾙﾌｹｱと経絡を繋ぐヨガのﾎﾟｰｽﾞで心身の滞りを巡らせていきます。季節対策(冬に腎・春に肝)にも着目し、1年を通した健康作りにもおすすめです（鈴木博子）		9	¥6,750	18:30～19:15	5	12		26	2	9			2	9		23	30	
114	ﾎﾞｸｼﾝｸﾞｴｸｻｻｲｽﾞ・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）		9	¥6,750	19:35～20:20	5	12		26	2	9			2	9		23	30	
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	10	¥7,500	9:15～10:00	6	13		27	3	10		24	3	10		24	31	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、リズムよく歩きながら姿勢改善と体力UPをめざします（若鍋）		10	¥7,500	9:00～10:00	6	13		27	3	10		24	3	10		24	31	B１階 第4会議
117	ｎａｎｉ Ａｌｏｈａ	忙しい日常から離れ心と身体をゆるめませんか。前半にゆったりとした音楽に合わせて基本ステップの練習し足腰を無理なく鍛えます、後半は曲の振付を楽しみながら仕上げていきます。初心者・シニアでも安心してご参加頂けます(中村)		10	¥7,500	10:30～11:15	6	13		27	3	10		24	3	10		24	31	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・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きます（金子）		10	¥7,500	11:30～12:15	6	13		27	3	10		24	3	10		24	31	
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）		10	¥7,500	13:00～13:45	6	13		27	3	10		24	3	10		24	31	
120	やさしいはつらつﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ①	音楽に合わせリズム体操を中心に、自重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）		10	¥7,500	15:00～15:45	6	13		27	3	10		24	3	10		24	31	1階 多目的室
121	やさしいはつらつﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ②			10	¥7,500	16:00～16:45	6	13		27	3	10		24	3	10		24	31	
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）		10	¥7,500	18:30～19:15	6	13		27	3	10		24	3	10		24	31	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）		10	¥7,500	19:30～20:15	6	13		27	3	10		24	3	10		24	31	
124	背骨ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ	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	11	¥8,250	11:00～11:45	7	14	21	28	4		18	25	4	11	18	25		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）		11	¥8,250	12:45～13:30	7	14	21	28	4		18	25	4	11	18	25		
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）		11	¥8,250	13:45～14:30	7	14	21	28	4		18	25	4	11	18	25		
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）		11	¥8,250	18:40～19:25	7	14	21	28	4		18	25	4	11	18	25		
128	ﾎﾞｸｼﾝｸﾞｴｸｻｻｲｽﾞ・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）		11	¥8,250	19:30～20:15	7	14	21	28	4		18	25	4	11	18	25		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）		9	¥6,750	20:00～20:45	7	14	21		4		18	25	4	11	18			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	12	¥9,000	9:00～9:45	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26		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させていきます（鈴木博子）		12	¥9,000	10:00～10:45	8	15	22	29	5	12	19	26	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、汗をかいてスッキリしましょう！（安岡）		12	¥9,000	11:05～11:50	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26		
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）		12	¥9,000	12:05～12:50	8	15	22	29	5	12	19	26	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もお勧めです（鈴木博子）	日	11	¥8,250	14:00～14:45	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21			1階 多目的室
135	整えヨーガ②			11	¥8,250	15:00～15:45	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21			

大人スイミングスクール

No.	教室名	内容	曜日	回数	料金	時間	1月	2月	3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	0	¥0	10:05～10:50				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、ﾊﾞﾀﾌﾗｲの泳法習得を目指します		0	¥0	11:05～11:50				
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	0	¥0	19:05～19:50				
204	成人スイミング中上級(火)	背泳ぎ、平泳ぎ、ﾊﾞﾀﾌﾗｲの泳法習得及び泳力向上を目指します		0	¥0	20:05～20:50				
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	0	¥0	19:05～19:50				
206	平泳ぎバタフライ習得コース	平泳ぎ、ﾊﾞﾀﾌﾗｲの泳法習得及び泳力向上を目指します		0	¥0	20:05～20:50				
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	0	¥0	11:00～11:45				
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	0	¥0	9:05～9:50				
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）		0	¥0	10:00～10:45				

プール改修工事のため開催休止

～2027年8月末日予定