

TAC杉並区上井草スポーツセンター・TAC杉並区妙正寺体育館は指定管理者TAC・FC東京・MELTEC共同事業体が運営しています。

**TAC杉並区 上井草スポーツセンター** **TAC杉並区 妙正寺体育館**

**定期制教室**  
**2024年**  
**7月スタート!**  
**参加者大募集!!**

**6/30 [日] 無料イベント** カミスポDE シン・ユニスポ2024 **開催!** 詳しくは裏面へ! >>

**上井草スポーツセンター** 7月15日(月祝)～8月31日(土) 早朝プール 早朝7:00～開場します

**休館日**  
上井草スポーツセンター 第3木曜日  
妙正寺体育館 第2木曜日

**TAC杉並区 上井草スポーツセンター**  
TEL.03-3390-5707  
〒167-0023 杉並区上井草3丁目34番1号  
(利用時間) 月～土曜日 9:00～22:30  
日曜・祝日 9:00～21:00  
※社会情勢により開館時間が変更になる場合があります。  
(休館日) 毎月第3木曜日・年末年始  
※第3木曜日が休日の場合、翌日金曜日が休館日となります。  
※他に施設保守等で臨時休館する場合もあります。

**TAC杉並区 妙正寺体育館**  
TEL.03-3399-4224  
〒167-0033 杉並区清水3丁目20番12号  
(利用時間) 月～土曜日 9:00～21:00  
日曜・祝日 ※テニスコート 9:00～17:00  
※社会情勢により開館時間が変更になる場合があります。  
(休館日) 毎月第2木曜日・年末年始  
※第2木曜日が休日の場合、翌日金曜日が休館日となります。  
※他に施設保守等で臨時休館する場合もあります。

ホームページもご覧ください!  
施設紹介・教室内容・イベント情報について、新しい情報が随時更新されるようになりました。  
<http://www.suginami-ttm.com>

動画配信サービス  
おうちで出来る運動を毎月更新!

**6/30 [日] 無料イベント開催!** カミスポDEシン・ユニスポ2024  
～楽しい体験 だれもが一緒に楽しめるスポーツ体験を～  
※「ゆるプール」「だれでも新体操」以外は入場自由

**ゆるプール**  
— 主なプログラム概要 —  
出前deドボン、焼肉水弱、人間釣り、アモレリフティング写真展など  
13:00～15:00 場所 プール  
6月21日(金)より 事前受付  
※別途プール利用料が必要

**ポッチャがいっぱい**  
パラスポーツの本当の楽しさや魅力を体験。  
CYBER BOCCIAなど多彩なポッチャ体験!  
10:00～12:00 13:30～15:30 場所 体育館

**義足体験**  
特殊な義足を装着し、義足を体験。補助者にサポートされながら歩行。体験を通して義足の大変さを理解しよう。  
10:00～12:00 13:30～15:30 場所 体育館

**その他のプログラム**  
みんなのふっとボール、ユニDARTSとモルック、フライングディスク  
**だれでも新体操**  
6月21日(金)より 事前受付(HPにて)

**FC東京指導担当**  
**上井草サッカースクール** 6,620円/月

月曜日			水曜日			金曜日		
クラス	時間	定員	クラス	時間	定員	クラス	時間	定員
年中	15:20～16:10	20名	年少	15:20～16:10	12名	年中	15:20～16:10	20名
年長	15:20～16:10	20名	年中	15:20～16:10	18名	年長	15:20～16:10	20名
小学1年生	16:20～17:20	24名	年長	15:20～16:10	18名	小学1年生	16:20～17:20	24名
小学2年生	16:20～17:20	24名	小学1年生	16:20～17:20	24名	小学2年生	16:20～17:20	24名
小学3年生	16:20～17:30	24名	小学2年生	16:20～17:20	24名	小学3年生	16:20～17:30	24名
小学4年生	17:40～18:50	24名	小学3年生	16:20～17:30	24名	小学4年生	16:20～17:30	24名
小学5年生	17:40～18:50	24名	小学4年生	16:20～17:30	24名	小学5年生	17:40～18:50	24名
小学6年生	17:40～18:50	24名	小学5年生	17:40～18:50	24名	小学6年生	17:40～18:50	24名
			小学6年生	17:40～18:50	24名			

空き状況はHPにてご確認ください。  
HP

**上井草サッカースクール 体験会のお知らせ** 会場 上井草スポーツセンター 2階 運動場

上井草サッカースクールの体験会を実施いたします。それぞれの目的や体力に応じて誰もが楽しめる教室です。この機会に、サッカー・スポーツの楽しさを体験してみよう!

**体験会実施日** [各曜日] 毎月第3週スクール開催日

**体験内容** 現在実施しているスクール活動と一緒に参加し、教室の雰囲気や内容を体験していただきます。経験や技術に関係なく、誰でもスポーツ・サッカーの楽しさを感じることができるスクールです。

**定員** 空きのあるクラスのみ(各クラス最大4名)  
※6月より多くの方に参加いただきたいので、お1人様1曜日でお願いいたします。

**申込期間** 各月の7日 9:00～各体験日前日まで

**申込方法** 施設へ電話申込(先着順) ☎:03-3390-5707

**その他** ※各コースのクラス・時間は、教室コース一覧をご確認ください。※現在、満員クラスの体験会の実施はございません。空き枠は空き枠一覧にてご確認ください。※体験会を体験した場合はキャンセル待ちとなります。キャンセルが出た場合のみ、施設よりご連絡いたします。※今回の受付は「体験会のキャンセル待ち」となります。※入会希望の方は、即日入会も随時受付中です。(満員のクラスは入会キャンセル待ちとなります)※悪天候によりスクールが中止になった場合、4週目への振替となります。4週目の参加が難しい場合には、翌月3週目のご案内となります。※杉並区上井草スポーツセンター以外にも、「杉並区永福体育館」「杉並区下高井戸運動場」にてサッカースクールを開講中です。

**6月限定 特別キャンペーン!!**  
1. 体験会費用 通常1,000円  
2. オリジナルデザイン ナップバック プレゼント!!  
※若干数となり無くなり次第終了となります。ご了承ください。  
※6月は体験会をせずに直接入会してもプレゼントいたします。

**体験当日の流れ**  
①施設総合受付にて参加費をお支払いいただき受付教室開始の10分前までにはお手続きをお願いいたします。  
②運動場へ移動 担当コーチと挨拶をして、教室開始  
③教室参加 教室内容や指導内容等について分からないことがあれば、教室終了後にコーチに確認ください。  
④施設受付にて事務確認 入会意向のご確認をさせていただきます。事務手続き上の不明点などあれば、こちらでご確認ください。

**子ども達の成長に寄り添ったアプローチ**  
★一人ひとりに応じた指導  
★合言葉は「あ・お・あ・か」  
-あ:「挨拶をする」  
-お:「思いやりをもつ」  
-あ:「最後まであきらめない」  
-か:「感謝の気持ちをもち」

**スクール特徴**  
プロサッカークラブならではの指導  
★指導はプロサッカークラブ「FC東京」の経験豊かなプロコーチが担当  
★トップチームからスクールまで一貫した指導理念

**スクール生募集中!! 指導担当はワセダクラブ**

**バスケットボール スクール**  
曜日 毎週水曜日(第1水曜日は休み)  
時間 17:00～19:00  
対象 小・中学生(全学年)  
料金 4,740円/月  
体験お申し込み

**Teddy Bears チアリーディング スクール**  
曜日 毎週水曜日  
時間 15:10～16:10 16:20～17:20 17:30～18:30  
対象 年中～低学年/小学生 高学年～中学生  
料金 各6,600円/月  
※別途ユニフォーム代が必要となります。  
体験お申し込み

お申し込み 問い合わせ TEL.03-3301-5930 (ワセダクラブ事務局)  
お申し込み 問い合わせ TEL.080-3159-9696

**Giants Method 上井草ベースボールアカデミー**

上井草ベースボールアカデミーは上井草スポーツセンターが主催する野球教室です。指導はシズオクトベースボールアカデミーが担当します。シズオクトベースボールアカデミーはジャイアンツアカデミーの指導プログラムに沿って運営しております。

毎週火曜日 上井草スポーツセンターグラウンドにて開催  
※ご入会の受付は、杉並区民の方優先とさせていただきます。

**幼児 入会受付中!** 1ヶ月トライ体験受付中  
詳しくはHPをご覧ください

見学も随時受付中!  
詳細は事務局までお気軽にお問い合わせください。

月会費:6,600円  
登録費:3,300円  
お問い合わせ 一般財団法人 シズオクトベースボールアカデミー TEL.03-5937-4074

お申し込み方法  
ジャイアンツHPにて受付中  
<http://www.giants.jp/academy/>

**上井草スポーツセンター はりきゅう院・整骨院**

診療時間 [月～金] 午前9:00～12:30 午後3:00～8:00 [土・祝] 午前9:00～12:30 午後3:00～5:30 [休診日] 第3木曜・日曜

TEL 03-6913-8701  
HP <https://ami.gr.jp/>

※記載の金額は全て税込表記となります。

# 妙正寺体育館

※掲載の教室は、現時点での実施予定教室であり、予定が変更になる場合がございます。詳細は総合受付にお問い合わせください。※一度お支払いいただいた料金は、ご返金いたしません。※個人情報保護は主催者において個人情報の保護法を厳守し、お取り扱いいたします。

※くろマークがある教室は室内シューズが必要となります。※赤マークの教室は、ゆったりと無理のない教室内容で進めていきます。対象年齢以外の方もご参加いただけます。

**運動レベル**

- ★ 軽い運動で、どなたでも気軽に参加できます。適度な運動量で、どなたでも無理なく続けられます。
- ★★ やや高めの運動量で、心強い運動感があります。高めの運動量で、完全燃焼。しかり汗をかきます。
- ★★★ 高い運動量で、全身運動。経験者向けの内容です。

**ダンス系難易度**

- ♪ 初心者向け
- ♪♪ 初級者向け
- ♪♪♪ 経験者向け

## 定期制教室

◎2024年7月～8月の期間で開催する登録制教室です。◎料金は初めに一括してお支払いいただきます。

(会場)小体育室 ※参加者が少人数の場合は、閉講することもございます。あらかじめご了承ください。

教室名	曜日	時間	対象	料金	定員	開始日	教室内容	レベル
美・サルサ	火	10:05～10:55	15歳以上(中学生除く)	7,920円 (全8回)	40名	7/2	陽気なラテンミュージックに合わせて踊り、ウエストとふくらはぎを美しいラインに♪	♪♪
ボディシェイプ中級	火	11:30～12:20			35名		ダンベルやチューブを使いながら音楽に合わせてシェイプアップ。	★★★
骨盤チューニング		9:10～10:00	15歳以上(中学生除く)	7,920円 (全8回)	40名		骨盤をほぐし、ウエストをキレイに整えるマットエクササイズ。	★★
健康法【高】	水	10:20～11:10	おおむね60歳以上	3,600円 (全8回)	35名	7/3	筋カトレーニングやストレッチ、バランス体操で身体の調子を整える中高年齢者向けのプログラム。	★～★★
フラダンス		11:45～12:35	15歳以上(中学生除く)	7,920円 (全8回)	40名		ピラティス・ストレッチ・バレエの要素を取り入れた女性のためのエクササイズ。	★★
ストロングヨガ&リラククス	木	11:15～12:05	15歳以上(中学生除く)	6,930円 (全7回)	35名	7/4	様々なポーズや呼吸・瞑想を組み合わせながら、少しづつ強度を高めて心と身体のバランスを整えます。	★★★★
健康法【高】		9:15～10:05	おおむね60歳以上	3,600円 (全8回)	35名		筋カトレーニングやストレッチ、バランス体操で身体の調子を整える中高年齢者向けのプログラム。	★～★★
ビューティーエクササイズ【女性限定】	金	11:40～12:30			40名		ハワイアンのリズムに合わせて表現力を磨きます。激しい運動ではないので、初めての方にも安心。	♪♪
ステップダンスエアロ		19:10～19:55	15歳以上(中学生除く)	7,920円 (全8回)	40名	7/5	様々なジャンルの音楽に合わせて、ステップの動きを多くとり入れる有酸素運動。※ステップ台は使いません。	★★★
ピラティス&リラクゼーション		20:05～20:50			40名		全身のバランスを整えながらしなやかな身体づくりを目指し最後に気持ちよく筋肉をほぐします。	★★

## 特別ふらっと教室

◎1ヶ月毎の募集となり、毎月1日～15日の期間、オンラインまたはハガキで募集を行います。◎教室開始30分前より総合受付にて、プログラム参加費をお支払いいただけます。※祝日の開催はございません。

(会場)小体育室

教室名	曜日	時間	対象	料金	定員	教室内容	レベル
ロコモ予防体操	火	9:10～9:55	おおむね50歳以上	720円/1回	30名	加齢と共に衰えやすい筋力やバランス能力を無理なく楽しく鍛えます。	
ヨガ	火	15:20～16:10	15歳以上(中学生除く)	800円/1回	35名	静と動のポーズを組み合わせて動き、心地良い音楽と共に汗を流すことで、カラダも心もスッキリ爽快!!	
パワーヨガ	水	19:10～19:55	15歳以上(中学生除く)	720円/1回	35名	いくつかのポーズを運動させながら動き、心地よく汗を流せるクラス	
静☆ヨガ	水	20:05～20:50	15歳以上(中学生除く)	720円/1回	35名	日々の疲れからカラダを開放し、ストレスフリーな時間を体感しませんか?	
ヨガ	金	10:30～11:20	15歳以上(中学生除く)	800円/1回	35名	様々なポーズや呼吸・瞑想を組み合わせ、心と身体のバランスを整えます。	
ボディメイクエクササイズ【女性限定】	第2・4土	9:15～10:05			30名	体型の改善や身体のシェイプアップを目的としたクラス。	
エナジーフィットネス	第2・4土	10:30～11:20	15歳以上(中学生除く)	800円/1回	35名	筋カトレーニングと有酸素運動を交互に行う脂肪燃焼効果の高いプログラム。音楽に合わせて楽しく心地よい汗を流しましょう。	
一番脂肪り	第2・4土	11:45～12:35			35名	楽しく余分な脂肪を燃やすエクササイズで、理想の体型に近づきましょう!中高年齢者向けのプログラム。	
おなかスッキリ	第1・3日	9:15～10:05			35名	音楽に合わせ気持ちよく汗を流しながら、おなか周りを集中的にスッキリ!メタボの気になる方にピッタリのクラス。	
ピラティス	第1・3日	10:30～11:20	15歳以上(中学生除く)	800円/1回	35名	深い呼吸と深層部の筋肉を意識しながらトレーニングしていきます。	
ヨガ	第1・3日	11:45～12:35			35名	静と動のポーズを組み合わせて動き、心地良い音楽と共に汗を流すことで、カラダも心もスッキリ爽快!!	

## 通年制教室

◎1年間(年度)を通して開催する登録制教室です。月単位でお申し込みいただけます。

料金:回数月会費制  
※教室開催日数により料金が異なります。※チラシ掲載料金は、教室4回分の料金例です。※入会月のみ最初の2ヶ月分お支払いいただけます。

**お申し込み方法**  
随時お申し込み受付中  
総合受付に参加費(最初の2ヶ月分)をご持参の上、直接お越しください。

(会場)小体育室 ※参加者が少人数の場合は、閉講することもございます。あらかじめご了承ください。

教室名	曜日	時間	対象	料金	定員	教室内容	レベル
小学生低学年HIPHOP	火	16:30～17:30	小学1～3年生	5,020円 (4回)	20名	音楽に合わせて、楽しく元気に振付を覚えます♪	♪♪
小学生高学年HIPHOP	火	17:45～18:45	小学4～6年生	5,020円 (4回)	20名	音楽に合わせて、楽しく元気に振付を覚えます♪	♪♪
幼児体操		15:15～16:15	3歳半～6歳	5,020円 (4回)	20名	マット・跳び箱・鉄棒など、体操器具を使用した運動を行い、基礎・基本の習得を目指します。	★
小学生体操	木	16:30～17:30	小学1～6年生	5,020円 (4回)	20名	マット・跳び箱・鉄棒など、体操器具を使用した運動を行い、学校体育に必要な技術の習得を目指します。	★★
ジュニア体操		17:45～18:45	後転、側転、壁倒立1分以上ができる小学1年生～中学生	5,020円 (4回)	20名	体操器具を使用し、身体をコントロールして様々なスポーツにも応用できる身体づくりを目指します。	★★★

体験レッスン(要予約) 1回800円 好評受付中! まずはお気軽にお問い合わせください。

## 上井草スポーツセンター

### 幼児・子どもフロア教室 通年制教室 参加者大募集!

(会場)会議室/小体育室 曜日に★印は小体育室

教室名	曜日	時間	対象	料金	定員	教室内容	レベル
幼児バレエ	火	15:00～16:00	4歳～未就学児	5,020円 ※4回/月の場合	20名	クラシックバレエの基礎としてリズム感や柔軟性を高め、楽しく踊りましょう。	
ジュニアバレエ	火	16:15～17:15 17:30～18:30	小学1年～3年生 小学4年～中学生	5,020円 ※4回/月の場合	各20名	クラシックバレエの基礎から振り付けまで、楽しく踊りましょう。	
幼児HIPHOP	金	15:15～16:15	3歳半～未就学児	5,020円 ※4回/月の場合	20名	リズム感を養い楽しく元気に踊ります。	
小学生HIPHOP	金	16:30～17:30 17:45～18:45	小学1年～3年生 小学4年～6年生	5,020円 ※4回/月の場合	各30名	基礎を身につけ元気に振付を楽しみます。	
teen's HIPHOP	土	19:00～20:00	中高生	5,020円 ※4回/月の場合	30名	目標を持ってステップアップを目指し楽しく基礎から学びます。	
保護者のための親子体操	土	10:00～10:50	2歳半～4歳と親	5,020円 ※4回/月の場合	20組	保護者の方の体力づくりを応援します。親子でスキンシップを取りながら、楽しく体力づくりをしましょう!! ※子育て応援券の使用が可能です(月3,000円まで)	
乳幼児体操	金	11:00～11:50	2歳半～3歳	5,020円 ※4回/月の場合	15名	入園前に集団行動に慣れる様に、楽しく運動します。乳幼児体操は体験教室(1回のみ800円)を行っています。詳しくは上井草スポーツセンター総合受付まで	
幼児体操	月・水	15:15～16:15	3歳半～未就学児	5,020円 ※4回/月の場合	月/20名 水/15名	マット・跳び箱・鉄棒など、体操器具を使用した運動を行い、基礎・基本の習得を目指します。	
小学生体操	月・水	16:30～17:30	小学生	5,020円 ※4回/月の場合	月/20名 水/15名	マット・跳び箱・鉄棒など、体操器具を使用した運動を行い、学校体育に必要な技術の習得を目指します。	
ジュニア体操	月	17:45～18:45	後転「側転」(壁倒立1分以上)ができる小学生	5,020円 ※4回/月の場合	20名	体操器具を使用し、身体をコントロールして様々なスポーツにも応用できる身体づくりを目指します。	
幼児空手	月	16:30～17:30	4歳～未就学児	5,020円 ※4回/月の場合	20名	基本動作習得や礼儀を重んじて、楽しく運動します。	
小学生空手	月	17:45～18:45	小学生	5,020円 ※4回/月の場合	20名	基本動作や礼儀作法を習得し、心身ともに強くなります。	

**お申し込み方法**  
HPからオンラインお申し込み受付中  
●お申し込みは先着順となります。各教室の参加人数には限りがございます。

## 上井草スポーツセンター

(対象)運動可能な方で指導員の指示に従ってグループ練習ができる方。 ※都合により指導員の変更がある場合もございます。あらかじめご了承ください。 ※赤マークの教室は、ゆったりと無理のない教室内容で進めていきます。対象年齢以外の方もご参加いただけます。 ※行政使用や社会情勢等により、回数が変更になる場合があります。

### 短期フロア教室 7月・8月

※継続参加者が優先の為、お申込いただけない場合がございます。

お申し込み方法(二次募集) 6月21日(金)9:30～ 直接来館(窓口にて申込・入金手続) 6月22日(土)以降...お電話での仮受付可(1週間以内に要手続)

(会場)会議室/小体育室 ★印は小体育室 ※くろマークがある教室は室内シューズが必要となります。 ※1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

教室名	曜日	時間	対象	料金	定員	初回日	教室内容	レベル
かんたんエアロ9		9:00～9:50	15歳以上(中学生除く)	6,930円 (全7回)	30名		基本のステップを中心にリズムを楽しんで!初めての方でも安心です。	★～★★
【初級】健康法【高】		10:00～10:50	60歳以上	3,150円 (全7回)	30名		ツボ押しやウォーキングなどを取り入れ、バランス良く身体を動かして、調子を整えます。	★★
オリジナルヨガ		11:00～11:50			30名		ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ。	★★
エアロ&コンディショニング	月	12:00～12:50			30名	7/1	有酸素運動と筋トレ、ストレッチ、全ての運動要素を取り入れたエクササイズ。	★★★
ピラティス		13:00～13:50	15歳以上(中学生除く)	6,930円 (全7回)	30名		深い呼吸と深層部の筋肉を意識するトレーニングで、美しいボディラインに!	★★
ハレトシ【女性限定】		19:00～19:50			25名		音楽に合わせて行うフィットネス&バレエ&ヨガの要素をミックスしたエクササイズ。	★★★
ストレッチ&ピラティス		20:00～20:50			30名		一日の終わりにストレッチの要素を多くとり入れたピラティスで心と体を緩やかに整えます。	★★
ヨガ		9:00～9:50			30名		様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のバランスを整えます。	★
オリジナルヨガ10		10:00～10:50	15歳以上(中学生除く)	7,920円 (全8回)	30名		ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ。	★★
オリジナルダンス		11:00～11:50			30名		ステップをマスターしながら楽しく踊りを楽しみ、しなやかな身体作りを目指します。	♪♪
肩こり・腰痛スッキリ体操【高】	火	12:00～12:50	60歳以上	3,600円 (全8回)	30名	7/2	加齢から発生する肩・腰痛の痛みやこりを簡単な筋カトレーニングやストレッチで改善します。介護予防に効果的。	★
ダンベルシェイプハード		13:00～13:50	15歳以上(中学生除く)	7,920円 (全8回)	30名		ダンベルを使用して全身の筋肉を引き締め、筋力アップを目指します。	★★★★
成人バレエ【初級】【女性限定】		18:45～19:55	中学生～(女性)	9,680円 (全8回)	25名		バレエを基礎から練習し、美しい姿勢作りを目指します。	♪♪
オリジナルヨガ20		20:10～21:00	15歳以上(中学生除く)	7,920円 (全8回)	30名		ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ。	★★
かんたんステップ★		9:00～9:50			30名		初心者から対象のステップエクササイズです。台の昇降をしなが気持ちよい汗をながしましょう。	★★
かんたんエアロ★		10:00～10:50			45名		初心者から対象のエアロピクスです。基本のステップを習得し楽しみましょう。	★
ヨガ		11:00～11:50			30名		様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のバランスを整えます。	★
ピラティス12	水	12:10～13:00	15歳以上(中学生除く)	7,920円 (全8回)	30名	7/3	深層部の筋肉を意識するトレーニングでバランスのとれた美しいボディラインを目指します。	★★
アロマストレッチ		13:10～14:00			30名		アロマの香りで心身ともにリラックスする教室です。	★
ボディリフレッシュ		14:10～15:00			30名		ダンベル・チューブ・自身の体重を活用したトレーニングを行います。音楽に合わせて心も身体もリフレッシュ♪	★★★
ピラティス19		19:00～19:50			30名		深い呼吸と深層部の筋肉を意識するトレーニングで、美しいボディラインに!	★★★
ファットバーンシェイプ		20:00～20:50			30名		音楽に合わせてパンチやキックで全身を引き締め脂肪が燃えやすい身体を目指します。	★★★★
【中級】健康法★		9:00～9:50			30名		筋カトレーニングやストレッチ、バランス体操で身体の調子を整えます	★★★
ピラティス★		10:00～10:50			40名		深い呼吸と深層部の筋肉を意識するトレーニングで、美しいボディラインに!	★★
ジャズダンス		11:10～12:00	15歳以上(中学生除く)	6,930円 (全7回)	30名		リズムカルな動きを楽しみながら、自分を表現できます。	♪♪♪
ボディシェイプ		12:10～13:00			30名		ダンベルやチューブと音楽で、楽しく身体を引き締めましょう。	★★★
骨盤エクササイズ★	木	13:10～14:00			30名	7/4	骨盤を整えウエストのくびれを作り、引き締めていくクラスです。	★★
肩こり・腰痛スッキリ体操【高】		14:10～15:00	60歳以上	3,150円 (全7回)	30名		加齢から発生する肩・腰痛の痛みやこりを簡単な筋カトレーニングやストレッチで改善します。介護予防に効果的。	★
太極拳【初級】(カンカ24式)		15:15～16:05	15歳以上(中学生除く)		30名		緩やかな動作と呼吸。中国古来の武術で代謝や内臓機能を高めま。	★★
太極拳【中級】(カンカ24式)		16:30～17:20	15歳以上(中学生除く) (経験者)	6,930円 (全7回)	30名		太極拳経験者を対象に、緩やかな動作と呼吸。中国古来の武術で代謝や内臓機能を高めま。	★★★
ヨガ		19:00～19:50			30名		様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のバランスを整えます。	★★
ダンベルシェイプ		20:10～21:00	15歳以上(中学生除く)		30名		ダンベルなどを使い楽しくシェイプアップ!!	★★★
オリジナルヨガ9		9:00～9:50	15歳以上(中学生除く)	7,920円 (全8回)	30名		ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ。	★★
骨盤エクササイズ		10:00～10:50			30名		骨盤を整えウエストのくびれを作り、引き締めていくクラスです。	★★
シニア体操【高】	金	12:00～12:50	60歳以上	3,600円 (全8回)	30名	7/5	高齢者を対象に転倒予防に必要なトレーニング等を楽しみます。	★
オリジナルヨガ14		14:00～14:50	15歳以上(中学生除く)	7,920円 (全8回)	30名		ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ。	★★
オリジナルヨガ19		19:00～19:50	15歳以上(中学生除く)	7,920円 (全8回)	30名		ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ。	★★
ラテンダンス		20:10～21:00			30名		簡単なラテン特有のステップを初歩から覚えていきます。しなやかな筋肉と怪我のないカラダ作りを目指しましょう!	♪
ダンベルシェイプハード		11:10～12:00			30名		ダンベルを使用して全身の筋肉を引き締め、筋力アップを目指します。	★★★★
バランスシェイプ		12:10～13:00			30名		ヨガ・太極拳・ピラティスなどトレーニングを組み合わせで行うエクササイズです。ゆったりとした動作なので、運動初心者の方にも参加いただけます。	★★
オリジナルヨガ		13:10～14:00			30名		ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ。	★★★
格闘技シェイプ	土	14:10～15:00	15歳以上(中学生除く)		30名	7/6	パンチやキックなどの格闘技の簡単な動きを取り入れて、音楽に合わせて体を動かします。エアロピクスが苦手な方でも楽しく参加できます。	★★★★
リラククス・ヨガ		15:15～16:05			30名		リラックスした空間の中で、様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のバランスを整えます。	★★
はじめてHIPHOP		17:00～17:50			30名		HIPHOPを踊るための基本動作を楽しむ練習します。	♪
HIPHOP		18:00～18:50			30名		HIPHOPの基礎から振り付けまで、楽しく踊ります。	♪♪♪
ヨガ		9:00～9:50			30名		様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のバランスを整えます。	★
ボディシェイプ		10:10～11:00			30名		有酸素運動と筋カトレーニングを組み合わせた運動です。脂肪燃焼を目指します。	★★
ボクシングシェイプ		11:10～12:00			30名		正しい姿勢と体幹を意識しながら音楽に合わせてボクシングの基本動作を楽しむ習得していきます。	★★★
アロマストレッチ★	日	12:10～13:00	15歳以上(中学生除く)	4,950円 (全5回)	20名	7/7	アロマの香りに包まれて、呼吸に合わせてゆっくりストレッチします。ハードに動いた後にもお勧めです!	★
健康いきいき体操★		13:10～14:00			20名		メタボ、ロコモ、フレイル、転倒などを予防して、いきいきした毎日をご過ごす身体作りを目指します。	★★
ファットバーンシェイプ		14:10～15:00			30名		音楽に合わせてパンチやキックで全身を引き締め脂肪が燃えやすい身体を目指します。	★★★★
初めてのピラティス		15:30～16:20			30名		深い呼吸と深層部の筋肉を意識するトレーニングで、美しいボディラインに!	★★
ZUMBA★		16:40～17:30			20名		ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズ。	★★★

**個人利用の方へ施設のご案内**  
予約なしで気軽にスポーツを楽しむという方のために、体育館・小体育館・プール・トレーニングルームを開放しています。  
個人利用料金  
※日程・時間・種目については各施設へお問い合わせください。  
大人200円 小・中学生100円  
プール  
大人/1時間250円 4歳～中学生130円  
減額証提示 ●65歳以上の方...平日の14:00までに入場の方は減額 ●障がい者の方...減額(詳しくはHPにてご確認ください)  
レンタルロッカー 月極・有料 バドミントンのシャトル(簡ケース)シューズ等入ります。 5つ折りした道具を収納するのにも便利です!

**トレーニングルーム**  
豊富なマシンと、体力や目的に合わせたメニューをご用意しています。  
筋カトレーニングマシン14台17種目  
エアロバイク8台 その他有酸素マシン6台  
利用時間 月～土 9:00～22:20 ※利用時間は変更になる場合があります。 日・祝 9:00～20:50  
利用料金 500円/回 ※利用は15歳以上の方(中学生を除く)となります。  
減額証提示 ●65歳以上の方...平日の12:00までに入場の方は半額 ●障がい者の方...半額  
●事前予約は不要です。券売機で施設利用料500円券をご購入の上、直接トレーニングルームまでお越しください。  
●トレーニングをする際には、動きやすい服装と室内シューズをご持参ください。※シューズはレンタルあり(有料)</