

第2期2021年7~9月コース型教室のご案内
【3ヶ月を1クールとして行う教室】
1回1,100円×レッスン回数分(税込)

*成人コース:『初めてまたは運動初心者の方から経験者まで選べる教室』 開催場所無記入:(スタジオ)

※左端のY1~Y20、またはA1~A17の該当番号を応募用紙のNO.の欄にお書きください

Y1	ゆったりヨガ(月)①	初心者~初級者	(月) 9:45~10:45 / 体育室
	大場 三紗子	16歳以上: 25名	(7/5・12・19・26) (8/2・16・23・30) (9/6・13・27) 全11回 ¥12,100
Y2	ゆったりヨガ(月)②	初心者~初級者	(月) 11:15~12:15 / 体育室
	大場 三紗子	16歳以上: 25名	(7/5・12・19・26) (8/2・16・23・30) (9/6・13・27) 全11回 ¥12,100
Y3	ゆったりヨガ(木)①	初心者~初級者	(木) 9:45~10:45 / 会議室
	赤沼 由桂	16歳以上: 10名	(7/1・8・15・29) (8/5・12・19・26) (9/2・9・30) 全11回 ¥12,100
Y4	ゆったりヨガ(木)②	初心者~初級者	(木) 11:15~12:15 / 会議室
	赤沼 由桂	16歳以上: 10名	(7/1・8・15・29) (8/5・12・19・26) (9/2・9・30) 全11回 ¥12,100
Y5	ゆったりヨガ(土)①	初心者~初級者	(土) 20:30~21:30 / 会議室
	SEIHO	16歳以上: 10名	(7/3・10・17・24・31) (8/7・14・21・28) (9/4・11・18) 全12回 ¥13,200
ヨガの基本を学べるクラスです。身体のポーズと呼吸法の練習を通して精神の向上と健康の促進を高めていきます。			
Y6	ヨガ(月)①	初・中級者	(月) 19:00~20:00 / 会議室
	住吉 千恵美	16歳以上: 10名	(7/5・12・19・26) (8/2・16・23・30) (9/6・13・27) 全11回 ¥12,100
Y7	ヨガ(月)②	初・中級者	(月) 20:30~21:30 / 会議室
	住吉 千恵美	16歳以上: 10名	(7/5・12・19・26) (8/2・16・23・30) (9/6・13・27) 全11回 ¥12,100
Y8	ヨガ(火)①	初・中級者	(火) 10:15~11:15 / 会議室
	裕次	16歳以上: 10名	(7/6・13・20・27) (8/3・10・17・24・31) (9/7・14・21・28) 全13回 ¥14,300
Y9	ヨガ(火)②	初・中級者	(火) 11:45~12:45 / 会議室
	裕次	16歳以上: 10名	(7/6・13・20・27) (8/3・10・17・24・31) (9/7・14・21・28) 全13回 ¥14,300
Y10	ヨガ(水)①	初・中級者	(水) 19:00~20:00 / 会議室
	赤沼 由桂	16歳以上: 10名	(7/7・14・21・28) (8/4・11・18・25) (9/1・8・22・29) 全12回 ¥13,200
Y11	ヨガ(水)②	初・中級者	(水) 20:30~21:30 / 会議室
	赤沼 由桂	16歳以上: 10名	(7/7・14・21・28) (8/4・11・18・25) (9/1・8・22・29) 全12回 ¥13,200
Y12	ヨガ(木)①	初・中級者	(木) 19:00~20:00 / 会議室
	裕次	16歳以上: 10名	(7/1・8・15・29) (8/5・12・19・26) (9/2・9・30) 全11回 ¥12,100
Y13	ヨガ(木)②	初・中級者	(木) 20:30~21:30 / 会議室
	裕次	16歳以上: 10名	(7/1・8・15・29) (8/5・12・19・26) (9/2・9・30) 全11回 ¥12,100
Y14	ヨガ(金)①	初・中級者	(金) 19:00~20:00 / 会議室
	梅田 陽一	16歳以上: 10名	(7/2・9・16・30) (8/6・13・20・27) (9/3・10) 全10回 ¥11,000
Y15	ヨガ(金)②	初・中級者	(金) 20:30~21:30 / 会議室
	梅田 陽一	16歳以上: 10名	(7/2・9・16・30) (8/6・13・20・27) (9/3・10) 全10回 ¥11,000
ヨガの基本を学べるクラスです。身体のポーズと呼吸法の練習を通して精神の向上と健康の促進を高めていきます。			

Y16	アロマヨガ	入門・基礎~初心者	(金) 9:30~10:30 / 会議室
	屋間 真紀	16歳以上: 10名	(7/2・9・16・23・30) (8/6・20・27) (9/3・10) 全10回 ¥11,000
アロマの香りを楽しみながら行うヨガです。アロマとヨガの相乗効果で、よりリラックスできます。また美肌、ダイエットなどの効果を高めることも期待できます。心身を穏やかに整えるので、日々の生活で悩みやストレスを抱えることが多い人にもおすすめです。			
Y17	ヨガ(土)①	初・中級者	(土) 13:30~14:30 / 会議室
	李央	16歳以上: 10名	(7/3・10・17・24・31) (8/7・14・21・28) (9/4・11・18) 全12回 ¥13,200
ヨガのポーズと呼吸を合わせ、流れるような動きで全身すみずみまで伸ばします。またインナーマッスルを鍛えることで、シェイプアップ効果があり美しい身体を作ります。			
Y18	ヨガ(土)②	初・中級者	(土) 19:00~20:00 / 会議室
	SEIHO	16歳以上: 10名	(7/3・10・17・24・31) (8/7・14・21・28) (9/4・11・18) 全12回 ¥13,200
深い呼吸に合わせて太陽礼拝や様々なポーズを行い、心と身体を整えていきます。ダイナミックな動きによって新陳代謝を促し老廃物が排出される為、シェイプアップ効果も期待できます。基本を確認しながら無理なくご自分のペースで応用・発展につなげていきます。			
Y19	フローヨガ	入門・基礎~初心者	(土) 15:00~16:00 / 会議室
	李央	16歳以上: 10名	(7/3・10・17・24・31) (8/7・14・21・28) (9/4・11・18) 全12回 ¥13,200
ヨガのポーズと呼吸を合わせ流れるように行い、心身共に健康にするクラスです。自分自身に意識を集中して行いますので、初めての方、身体が硬いと思われる方も周りをききせず安心してご参加いただけます。			
Y20	リンパヨガ	初心者~初級者	(水) 11:30~12:30 / 会議室
	大場 三紗子	16歳以上: 10名	(7/7・14・21・28) (8/4・11・18・25) (9/1・8・22・29) 全12回 ¥13,200
リンパは老廃物を排出したりウイルスなどを撃退する免疫の役割を果たしています。リンパ管にアプローチをし、リンパの流れを良くするポーズを行うことによって、免疫力アップ、むくみの改善や、アンチエイジング効果、二重あごの改善など美容効果も期待できます。			

A1	産後ボディメイク	生後3ヶ月~1歳未満の赤ちゃんとお母様	(水) 9:50~10:50 / 会議室
	末永 ゆう子	10組	(7/7・14・21・28) (8/4・18・25) (9/1・8・22) 全10回 ¥11,000
妊娠・出産に伴う筋力の低下を回復させ、産後開いた骨盤を整え引き締める運動を中心に行います。赤ちゃん中心の生活の中で少しでも自分の身体の変化に気づき、全身を動かしながらリフレッシュする事を目的としたクラスです。			
A2	ベビー親子ヨガ	生後7ヶ月~1歳6ヶ月の親子	(水) 13:15~14:15 / 会議室
	大場 三紗子	親子10組	(7/7・14・21・28) (8/4・11・18・25) (9/1・8・22・29) 全12回 ¥13,200
親子のコミュニケーション&スキンシップを育むためのヨガ。ヨガが初めての方、身体が固い方、大歓迎です。産後の運動不足解消・肩こり腰痛の緩和、また気持ちのリフレッシュにぜひ親子ヨガをしてみませんか?			
A4	骨盤ストレッチ	入門・基礎~初心者	(月) 11:15~12:15
	名和 雪枝	16歳以上: 15名	(7/5・12・19・26) (8/2・23・30) (9/6・13・27) 全10回 ¥11,000
骨盤の歪みは日常生活のくせなどで、どなたにも生じるものです。骨盤が歪むと下腹部がぼっこりとしてしまい肩こり・腰痛・冷え性などを引き起こします。骨盤ストレッチは骨盤を取り囲むインナーマッスルに特化したトレーニングです。全ての運動の基礎となり、運動効果を高め理想のボディラインへと導きます。			
A5	はつらつ健康体操	入門・基礎~初心者	(火) 15:30~16:30
	屋間 真紀	中高年対象: 15名	(7/6・13・20・27) (8/3・24・31) (9/7・14・21) 全10回 ¥11,000
小さいバランスボールやストレッチボールを使い、全身の筋肉を整えてから有酸素運動と筋トレを組み合わせたクラスです。心肺機能・筋力・バランス力向上を目指します。肩こり・腰痛の方にもおすすめです。			
A6	たのしい健康体操★	入門・基礎~初心者	(木) 15:30~16:30
	末永 ゆう子	中高年対象: 15名	(7/8・15・29) (8/5・12・19・26) (9/2・9・23) 全10回 ¥11,000
「運動にチャレンジしたいけど…」体の基礎を作り上げるクラスです。全身機能向上、基礎代謝の向上、怪我予防を目的とし、運動不足解消と合わせ健康に対する意識を高められるようご指導いたします。			

第2期2021年7月～9月コース型教室のご案内

【3ヶ月を1クールとして行う教室】

1回1,100×レッスン回数分(税込)

*成人プールコース：『初級から楽しめる教室』 開催場所：プール

※左端のP1～P9の該当番号を応募用紙のNO.の欄にお書きください。

P1	ウォーターシェイプ	有酸素運動&筋力トレーニング	(月) 13:00～14:00
	中山 由美子	16歳以上：20名	(7/5・12・19) (9/6・13・27) 全6回 ¥6,600
水の抵抗を利用しながら音楽にあわせて行うアクアビクスと筋力トレーニングを交互に行うことにより全身無理なくシェイプアップできるクラスです。水中では体重が陸上の2分の1となる為、膝・腰の負担が少なく初めての方にもお勧めです。			
P2	楽々アクアビクス①	有酸素運動中心	(火) 9:30～10:30
	坂東 亜季子	16歳以上：20名	(7/6・13) (9/7・14・21・28) 全6回 ¥6,600
P3	楽々アクアビクス②	有酸素運動中心	(木) 10:00～11:00
	坂東 亜季子	16歳以上：20名	(7/1・8・15) (9/2・9・30) 全6回 ¥6,600
P4	楽々アクアビクス③	有酸素運動中心	(木) 19:30～20:30
	中山 由美子	16歳以上：20名	(7/1・8・15) (9/2・9・30) 全6回 ¥6,600
水中運動に慣れてきた方や音楽に合わせて色々なバリエーション動作を楽しみたい方に最適です。有酸素運動なので心肺機能向上を目的とした方にもお薦めです。インストラクターと一緒にハッスルしながら皆で盛り上げて行きましょう！！			
P5	大人の泳法教室 (平泳ぎ)	クロール25m泳げる方対象	(月) 14:00～15:00
	専任スタッフ	16歳以上：10名	(7/5・12・19) (9/6・13・27) 全6回 ¥6,600
初心者平泳ぎ教室です。25mを泳げるようになる事を目標に頑張りましょう！			
P6	大人の泳法教室 (クロール初級)	バタ足で10m泳げる方対象	(木) 11:15～12:15
	専任スタッフ	16歳以上：20名	(7/1・8・15) (9/2・9・30) 全6回 ¥6,600
25mを泳げる事を目標にしたクラスです。無理なく少しずつご自身のペースで泳ぎを覚えましょう。(バタ足で10mくらい泳げる方対象)			
P7	大人の泳法教室 (クロール中級&背泳ぎ)	クロール25m泳げる方対象	(木) 13:00～14:00
	専任スタッフ	16歳以上：10名	(7/1・8・15) (9/2・9・30) 全6回 ¥6,600
綺麗なフォームで長く泳ぐことが目標です。			
P8	大人の泳法教室 (バタフライ)	クロール25m泳げる方対象	(火) 19:10～20:10
	専任スタッフ	16歳以上：10名	(7/6・13) (9/7・14・21・28) 全6回 ¥6,600
初心者バタフライ教室です。25mを泳げるようになることを目標に頑張りましょう！			
P9	大人の泳法教室 (個人メドレー)	4泳法を各25m泳げる方対象	(火) 20:20～21:20
	専任スタッフ	16歳以上：10名	(7/6・13) (9/7・14・21・28) 全6回 ¥6,600
個人メドレーで100m泳ぎ切ることを目標とした中級者向けのクラスです。クイックターンも覚えて綺麗なフォームを獲得出来るよう頑張りましょう！			

《プール教室持ち物》

○登録証 ○水着 ○水泳帽 ○バスタオル ○ゴーグル(無くても可) ○ロッカー代100円

○水分補給の飲物(水筒または蓋つきの物、ピンは不可。また水質保持の為、水又はお茶、スポーツドリンクをお願いします。)

A7	やさしいピラティス①	初心者～初級者	(火) 19:15～20:15 / 会議室
	末永 ゆう子	16歳以上：10名	(7/6・13・20・27) (8/3・17・24・31) (9/7・14) 全10回 ¥11,000
A8	やさしいピラティス②	入門・基礎～初心者	(木) 10:45～11:45 / 体育室
	末永 ゆう子	16歳以上：15名	(7/8・15・29) (8/5・12・19・26) (9/2・9) 全9回 ¥9,900
A9	やさしいピラティス③	初心者～初級者	(金) 11:30～12:30 / 会議室
	末永 ゆう子	16歳以上：10名	(7/2・9・16・30) (8/6・13・20・27) (9/3・10) 全10回 ¥11,000
やさしいピラティスでは身体を和らげ、バランスを調整することから始めます。ピラティスとは、胸式呼吸を用いながら、主に体幹を鍛える筋力トレーニングとストレッチを組み合わせた運動法です。脂肪燃焼効果、新陳代謝の促進、柔軟でしなやかな筋肉づくりにも効果的です。どちらのクラスも個人の体力に合わせ、どなたでも無理なくチャレンジ出来ます。			
A10	ハワイアンフラ①	初心者～初級者	(金) 9:45～10:45 (女性限定)
	専任スタッフ	16歳以上：15名	(7/2・9・16・30) (8/6・20・27) (9/3・10・24) 全10回 ¥11,000
A11	ハワイアンフラ②	初心者～初級者	(土) 12:15～13:15 (女性限定)
	専任スタッフ	16歳以上：15名	(7/10・17・24・31) (8/7・21・28) (9/4・11・18) 全10回 ¥11,000
A12	ハワイアンフラ③	初心者～初級者	(土) 13:45～14:45 (女性限定)
	専任スタッフ	16歳以上：15名	(7/10・17・24・31) (8/7・21・28) (9/4・11・18) 全10回 ¥11,000
ゆったりとしたハワイアンミュージックに合わせて踊るダンスクラス。下半身の強化やウエストシェイプにも効果的で、リラックス効果もあります。また一つ一つ意味を持つハンドモーションも楽しめ、二の腕の引締めにも効果的です。			
A13	らくらく太極拳	入門・基礎～初心者	(火) 12:30～13:30 / 研修室
	中山 明德	中高年対象：10名	(7/6・13・20・27) (8/3・10・17・24・31) (9/7・14・21) 全12回 ¥13,200
A14	太極拳	初・中級者 (一楽庵経験者に限る)	(火) 11:15～12:15 / 体育室
	中山 明德	中高年対象：25名	(7/6・13・20・27) (8/3・10・17・24・31) (9/7・14・21・28) 全13回 ¥14,300
中国の太極拳にストレッチと柔軟動作が加わり、日本の空手や舞踊を基礎に日本人向けに総仕上げされた「日本太極拳法一楽庵」の太極拳で緩んだ体を引き締め、こわばった体を柔軟にします。また、独自に工夫された発声式気功で、気血の流れをよくし、免疫力、代謝機能UPを図ります。 ※初めての方は、らくらく太極拳へお申込みください。			
A15	卓球教室	入門・基礎～中級者	(火) 9:15～10:45 / 体育室 (準備・片付け含み1.5時間)
	鈴木 朝夫	16歳以上：20名	(7/6・13・20・27) (8/3・10・17・24・31) (9/7・14・21・28) 全13回 ¥14,300
今、流行りの卓球！初めての方から、技術の向上を目指す方まで幅広く指導いたします。どなたでも気軽に参加していただけます。ぜひ、みなさんでハッスルして楽しみましょう！！			

《大人教室参加時の共通のお持物》

○登録証 ○動きやすい服装(ジーンズ不可) ○汗拭きタオル ○水分補給の飲物(水筒又は蓋つきの物)
○ロッカー代100円 ※足元は素足又は5本指ソックスをはいて参加してください。(一部教室を除く)
《下記教室は上記にプラスしてお持ちください。》
※卓球教室・・・室内シューズ (ラケットは無くても可、貸出有ります。)
※産後ボディメイクと親子ヨガは赤ちゃんに必要なもの、バスタオル。(室内シューズ不要)
※すっきり健康体操・太極拳は素足でもシューズを履いてもどちらでも可
※バスケットボール・・・室内シューズ

《戸塚スポーツセンター》

川口市戸塚南3-22-1
TEL048-298-9993
(戸塚南小学校向え)

第2期2021年7～9月コース型教室のご案内
【3ヶ月を1クールとして行う教室】
1回1,100円×レッスン回数分
(税込)

※ 子どもコース：『子育て支援一環教室』 開催場所無記入：(体育室) ※スタジオで行う場合は見学不可
 ※ k8・k9のバスケット教室に関しては1回のレッスン料が異なります。

k1	バレエ(幼児)	年中～年長	(火) 16:00～16:45
	山口 るみ	15名	(7/6・13・20・27) (8/3・17・24・31) (9/7・14・21・28) 全12回 ¥13,200
k2	バレエ(低学年)	小学生(1～3年)	(月) 16:30～17:30
	山口 るみ	20名	(7/5・12・19・26) (8/2・16・23・30) (9/6・13・27) 全11回 ¥12,100
k3	バレエ(低学年)	小学生(1～3年)	(火) 17:00～18:00
	山口 るみ	20名	(7/6・13・20・27) (8/3・17・24・31) (9/7・14・21・28) 全12回 ¥13,200
k4	バレエ(高学年)	小学生(4～6年)	(月) 17:40～18:40
	山口 るみ	20名	(7/5・12・19・26) (8/2・16・23・30) (9/6・13・27) 全11回 ¥12,100
バレエの基本動作から学べます。明るく楽しく元気よくを念頭に指導いたします。 体力の向上はもちろん一番大切な礼儀・挨拶・ルール・マナーを指導し、しつげ面において保護者の期待に応え心身共に鍛えることをコンセプトと致します。			
k5	ダンススクール(キッズ)	年長～2年 25名	(水) 15:40～16:30
k6	ダンススクール(ジュニア)	3年～6年 25名	(水) 16:45～17:45
赤地 寿美			(7/7・14・21・28) (8/4・11・18・25) (9/1・8・29) 全11回 ¥12,100
さまざまなダンスの基本動作から振付まで、分かりやすく構成されたクラスです。ダンスを通じて、踊る楽しさ、表現する楽しさを感じて頂きながら、その過程で集団生活・礼儀・リズム感・体力・柔軟性が自然と養われます。			
k7	バスケット教室①	小学生(1～3年) 25名	(木) 16:30～17:30 (アリーナ) ¥9,900
k8	バスケット教室②	小学生(4～6年) 25名	(木) 17:45～19:15 (アリーナ) ¥14,850
k9	バスケット教室③	中学生 15名	(木) 19:30～21:00 (アリーナ) ¥19,800
bjリーグアカデミーコーチングスタッフ			(7/1・8・15・29) (8/12・19・26) (9/2・9) 全9回
バスケットボールの技術を伸ばす教室です。楽しみながら練習する事が上達への近道です。 まずはバスケットボールと一緒に楽しみましょう。 中学生のクラスは個人技術向上に特化したクラスとなります。			
k10	ベビースイミング①	生後4ヶ月～2歳半	(水) 9:30～10:30 (プールエリア)
k11	ベビースイミング②		(水) 10:30～11:30 (プールエリア)
専任スタッフ		親子各30組	(7/7・14・21・28) (8/4・11・18・25) (9/1・8・22・29) 全12回 ¥13,200
赤ちゃんとのスキンシップをとりながら水慣れをするクラスです。頭までもぐったりヘルパーをつけた状態で一人で浮くことができるようになるのが目標です。最初は泣いちゃったりすると思いますが、パパさん、ママさんはお子さんの力を信じてサポートしてあげてください。お子さんの成長と一緒に見守りましょう。			
k12	小学生の卓球教室①	小学生(1～3年) 15名	(木) 16:30～17:30
k13	小学生の卓球教室②	小学生(4～6年) 20名	(木) 17:40～18:40
鈴木 朝夫			(7/1・8・15・29) (8/5・12・19・26) (9/2・9・30) 全11回 ¥12,100
卓球初心者の小学校1年生から6年生までを対象にラケットの握り方から基本的な打ち方、そして応用練習まで一通り学べる内容となっております。ラケットの貸出もごさいますので、室内履きと動きやすい服装で気軽にご参加いただけます。卓球を通じてお子様の成長を感じてみませんか？			

《子ども教室参加時のお持物》

- 登録証 ○動きやすい服装(ジーンズ・スカート不可) ○汗拭きタオル
- 室内シューズ(かかとの無いものは不可) ○必要に応じてレッスン後の着替え
- バスケット教室はお持ちであればバスケットボール
- 水分補給の飲み物(水筒または蓋付きの物、ピンは不可)
- ※バレエ教室の履物に関しては直接先生にお聞きください。初回は室内シューズで大丈夫です。

戸塚スポーツセンター コース型教室 システムのご案内

I. 全コース型教室対象システムのご案内

- ① 講座は全て定員制です。定員になり次第受付終了となります。
- ② 都度利用料はございません。
- ③ 登録証の提示を毎回お願いします。講座参加前に下記の場所へ提示し、お帰りの際に返却致します。
 1. スタジオ講座 → 1階トレーニングルーム受付へ
 2. 体育室講座 → 2階フロント受付へ
 3. 会議室講座 → 2階フロント受付へ
 4. プール講座 → 3階フロント受付へ
- ④ 更衣は更衣室をご利用下さい。ロッカーは100円玉が必要です。事前にご用意下さい。
- ⑤ 貴重品の持ち込みはご遠慮ください。小物のお預かりにはフリーボックス（無料）をご用意しております。
- ⑥ 講座期間途中でのお申込は、お申込の前に「1日体験(有料)」の受講をお勧めします。体験後に講師と相談の上、途中参加をご検討下さい。
※ 講座によって「1日体験（有料）」を受講できる期間が異なりますので、直接ご確認ください。
- ⑦ お客様都合でお休みした場合の振替・返金は致しかねます。
施設都合で休講した場合、別途振替の日時を設けるか、振替日が設けられない場合は返金と致します。
- ⑧ ご入金後の曜日・時間・講座の変更は致しかねます。
- ⑨ 託児は行なっておりません。
- ⑩ 下記項目に該当する方は、ご参加頂けません。
 - ・医師から運動を止められている方
 - ・お子様同伴での受講はできません。
 - ・伝染性疾病のある方
 - ・妊娠されている方

II. 台風・災害警報発令時の営業について

大人講座は自己、子供講座は保護者の責任・判断に基づいてご利用いただくことを原則としております。ただし、休講検討条件が整った場合には臨時休講を検討し、休講となった場合にはご連絡致します。

【休講検討条件】

- ①公共交通機関の遅れ、間引き運転が行われている
- ②近隣大型商業施設の営業が一部または全部休業
- ③近隣の小中学校の休校

III. お申込み方法

1次申込みはハガキで、2次申込みはお電話、またはフロントにてお申込み下さい。

1次申込みで期日までにご入金がない場合は、ご予約をキャンセルさせていただきます。予めご了承下さい。

※詳細は別途「戸塚スポーツセンター コース型教室募集要項」にて、ご確認ください。

～教室参加の持参物～

- ①登録証②教室に適した服装③室内シューズ④タオル⑤100円玉(ロッカーに使用)⑥お飲み物(水分補給用)

◆ 教室内注意事項およびお願い

*講座受講時、駐車場混雑のため駐車できない場合がございます。

戸塚スポーツセンター
川口市戸塚南3-22-1
お問い合わせは
TEL048-298-9993