

**第4期 2024年1月～3月**

# コース型教室のご案内

3ヶ月1クールで開催する教室 1回1,210円×レッスン回数分(税込み)

料金：・10回 12,100円・11回 13,310円(税込み)


※左端のY1～Y20、A1～A21、P1～P9、K10～K11の該当番号を応募用紙のNo.の欄にお書きください。

## 成人コース 15歳(中学生不可)から楽しめる ヨガ教室





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。

Y1	ゆったりヨガ(月)①	初心者～初級者	(月) 9:50～10:50 / 体育室 / 30名	
	大場 三紗子	15歳以上(中学生不可)	(1/15・22・29)(2/5・19・26)(3/4・11・18・25)全10回	
Y2	ゆったりヨガ(月)②	初心者～初級者	(月)11:10～12:10 / 体育室 / 30名	
	大場 三紗子	15歳以上(中学生不可)	(1/15・22・29)(2/5・19・26)(3/4・11・18・25)全10回	
Y3	ゆったりヨガ(木)	初心者～初級者	(木) 9:45～10:45 / 会議室 / 15名	
	辻 聖子	15歳以上(中学生不可)	(1/4・11・18・25)(2/1・8・22・29)(3/7・14・21)全11回	
Y5	ゆったりヨガ(土)①	入門・基礎～初心者	(土)14:45～15:45 / 会議室 / 15名	
	大澤 りお	15歳以上:15名	(1/6・20)(2/10・17・24)(3/2・9・16・23・30)全10回	
Y6	ゆったりヨガ(土)②	初心者～初級者	(土)20:00～21:00 / 会議室 / 15名	
	SEIHO	15歳以上(中学生不可)	(1/6・20)(2/3・17・24)(3/2・9・16・23・30)全10回	
Y7	ヨガ(月)①	初・中級者	(月)18:45～19:45 / 会議室 / 15名	
	住吉 千恵美	15歳以上(中学生不可)	(1/15・22・29)(2/5・19・26)(3/4・11・18・25)全10回	
Y8	ヨガ(月)②	初・中級者	(月)20:00～21:00 / 会議室 / 15名	
	住吉 千恵美	15歳以上(中学生不可)	(1/15・22・29)(2/5・19・26)(3/4・11・18・25)全10回	
Y11	ヨガ(水)①	初・中級者	(水)18:45～19:45 / 会議室 / 15名	
		15歳以上(中学生不可)	調整中	
Y12	ヨガ(水)②	初・中級者	(水)20:00～21:00 / 会議室 / 15名	
		15歳以上(中学生不可)	調整中	
Y15	ヨガ(金)①	初・中級者	(金)18:45～19:45 / 会議室 / 15名	
	梅田 陽一	15歳以上(中学生不可)	(1/5・12・19)(2/2・9・23)(3/1・8・15・22)全10回	
Y16	ヨガ(金)②	初・中級者	(金)20:00～21:00 / 会議室 / 15名	
	梅田 陽一	15歳以上(中学生不可)	(1/5・12・19)(2/2・9・23)(3/1・8・15・22)全10回	


**NEW!**前半は椅子を使いセルフマッサージや日常でも自身で行える動作を用いて、動くこと、ケアを身近に感じていただけます。後半は、マットを使った寝ポーズをゆったり行い、最後のリラクゼーションタイムに繋がります。身体に負担なく行えます。

Y4	チェアヨガ&リラクセス	初心者～初級者	(木)11:00～12:00 / 会議室 / 15名	
	辻 聖子	15歳以上(中学生不可)	(1/4・11・18・25)(2/1・8・22・29)(3/7・14・21)全11回	

**NEW!**深呼吸と筋弛緩法、座位中心のゆったりしたポーズ(肩こりや腰痛の解消)を行い、心身の緊張を解きほぐし、リラクゼーションへと導いていきます。ヨガ未経験者の方でも安心してご参加いただけるクラスです。

Y9	リラクゼーション ヨガ(火)①	初心者～中級者	(火)10:15～11:15 / 会議室 / 15名	
	裕次	15歳以上(中学生不可)	(1/9・16・23・30)(2/6・13・20・27)(3/5・12・19)全11回	
Y10	リラクゼーション ヨガ(火)②	初心者～中級者	(火)11:30～12:30 / 会議室 / 15名	
	裕次	15歳以上(中学生不可)	(1/9・16・23・30)(2/6・13・20・27)(3/5・12・19)全11回	
Y13	リラクゼーション ヨガ(木)①	初心者～中級者	(木)18:45～19:45 / 会議室 / 15名	
	裕次	15歳以上(中学生不可)	(1/4・11・18・25)(2/1・8・22・29)(3/7・14・21)全11回	
Y14	リラクゼーション ヨガ(木)②	初心者～中級者	(木)20:00～21:00 / 会議室 / 15名	
	裕次	15歳以上(中学生不可)	(1/4・11・18・25)(2/1・8・22・29)(3/7・14・21)全11回	

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オススメです。

Y17	アロマヨガ	初心者	(金) 9:30～10:30 / 会議室 / 15名	
	屋間 真紀	15歳以上(中学生不可)	(1/12・19・26)(2/2・9・23)(3/1・8・15・22)全10回	

## 第4期 2024年1月～3月 コース型教室のご案内

### その他コース 15歳(中学生不可)から楽しめる その他教室

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。

A10	ハワイアンフラ①	初心者～初級者	(金) 9:45～10:45 (女性限定) / スタジオ / 30名
	専任スタッフ	15歳以上(中学生不可)	(1/12・19・26)(2/2・9・23)(3/1・8・15・22)全10回
A11	ハワイアンフラ②	初心者～初級者	(土) 12:15～13:15 (女性限定) / スタジオ / 30名
	専任スタッフ	15歳以上(中学生不可)	(1/6・13・20)(2/3・10・17・24)(3/2・16・23)全10回
A12	ハワイアンフラ③	初心者～初級者	(土) 13:30～14:30 (女性限定) / スタジオ / 30名
	専任スタッフ	15歳以上(中学生不可)	(1/6・13・20)(2/3・10・17・24)(3/2・16・23)全10回

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(A13)」へお申込みください。

A13	らくらく太極拳	入門・基礎～初心者	(火) 12:30～13:30 / 研修室 / 12名
	中山 明德	中高年向け	(1/9・23・30)(2/6・20・27)(3/5・12・19・26)全10回
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 / 25名
	中山 明德	中高年向け	(1/9・16・23・30)(2/6・13・20・27)(3/5・12・19・26)全12回

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！！

A15	卓球教室	初心者～中級者	(火) 9:15～10:45 / 体育室 / 30名
	鈴木 浩	15歳以上(中学生不可)	(1/9・16・23・30)(2/6・13・20・27)(3/5・12・19)全11回

「バレ」はバレエ、「トン」は身体の筋肉を整えるという意味の造語です。ニューヨークのバレエダンサーによって作られたプログラムです。バレエ・フィットネス・ヨガの動きをバランスよく組み合わせたエクササイズ。関節に優しいローインパクトで筋力・柔軟性・心と身体の融合を得ることができま。

A16	バレトン	入門・基礎～中級者	(水) 11:00～12:00 / スタジオ / 25名
	中川 彩子	15歳以上(中学生不可)	(1/10・17・24・31)(2/7・21・28)(3/6・13・27)全10回

### その他コース 小学生から楽しめる ピックルボール教室

アメリカで50年以上の歴史があるスポーツです。テニス、バドミントン、卓球の3要素が混ざった競技で初心者でも短時間にラリーやボレーができます。打球音が心地よく、唯一ジュニアからシニアまで3世代が一緒にゲームを楽しめるのがピックルボール！

A17	ピックルボール①	初心者～中級者	(月) 16:00～17:00 / スタジオ / 10名
	専任スタッフ	小学生以上	(1/15・22・29)(2/5・19・26)(3/4・11・18・25)全10回
A18	ピックルボール②	初心者～中級者	(火) 15:20～16:20 / アリーナ / 12名
	専任スタッフ	小学生以上	(1/9・16・23・30)(2/6・13・20・27)(3/5・12・19)全11回
A19	ピックルボール③	初心者～中級者	(火) 16:30～17:30 / アリーナ / 12名
	専任スタッフ	小学生以上	(1/9・16・23・30)(2/6・13・20・27)(3/5・12・19)全11回
A20	ピックルボール④	初心者～中級者	(金) 16:50～17:50 / スタジオ / 10名
	専任スタッフ	小学生以上	(1/5・12・19・26)(2/2・9)(3/1・8・15・22)全10回

### その他コース 15歳(中学生不可)から楽しめる エグジツクル教室

ピックルボール基本練習の導入から、ボレーボレーやラリーを取り入れたエクササイズをします！音楽とピックルボールの打球音を楽しみながらソフトトレーニングで汗を流します。ゴムチューブのソフトトレーニングとピックルボールでシャープな体づくりをめざしましょう！

A21	エクジツクル①	初心者～中級者	(月) 17:15～18:00 / スタジオ / 10名
	専任スタッフ	15歳以上(中学生不可)	(1/15・22・29)(2/5・19・26)(3/4・11・18・25)全10回

#### 《持ち物》

○ロッカー代100円硬貨(リターン式)

※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)

※産後ボディメイクは赤ちゃんに必要なもの、バスタオル。(室内シューズ不要)


※たのしい健康体操・太極拳は素足でもシューズを履いてもどちらでも可。

※はつらつ健康体操、卓球教室・ピックルボール・エクジツクル…室内シューズ。(ラケットは無くても可、貸出有ります)






## 成人プールコース 音楽に合わせて水中運動をする教室

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。


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 / プール / 30名	
	中山 由美子	15歳以上(中学生不可)	(1/15・22・29)(2/5・19・26)(3/4・11・18・25)全10回	

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い方にもお勧めです。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!!


P2	楽々アクアビクス①	有酸素運動中心	(金)9:30~10:30 / プール / 30名	
	KOZUE	15歳以上(中学生不可)	(1/12・19・26)(2/2・9)(3/1・8・15・22・29)全10回	
P3	楽々アクアビクス②	有酸素運動中心	(月)10:30~11:30 / プール / 30名	
	中山 由美子	15歳以上(中学生不可)	(1/15・22・29)(2/5・19・26)(3/4・11・18・25)全10回	
P4	楽々アクアビクス③	有酸素運動中心	(木)19:30~20:30 / プール / 30名	
	中山 由美子	15歳以上(中学生不可)	(1/11・18・25)(2/1・8・22・29)(3/7・14・21)全10回	

## 成人プールコース 初心者から上級者までの泳法教室


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!

P5	大人の泳法教室 平泳ぎ	クロール25m泳げる方	(月)9:30~10:30 / プール / 10名	
	専任スタッフ	15歳以上(中学生不可)	(1/15・22・29)(2/5・19・26)(3/4・11・18・25)全10回	


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12.5m泳げる方対象)

P6	大人の泳法教室 クロール初級	バタ足で12.5m泳げる方	(木)11:15~12:15 / プール / 20名	
	専任スタッフ	15歳以上(中学生不可)	(1/11・18・25)(2/1・8・22・29)(3/7・14・21)全10回	

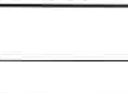
綺麗なフォームで長く泳ぐことが目標です。

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	(木)13:00~14:00 / プール / 10名	
	専任スタッフ	15歳以上(中学生不可)	(1/11・18・25)(2/1・8・22・29)(3/7・14・21)全10回	


初心者バタフライ教室です。25mを泳げるようになる事を目標に頑張りましょう!

P8	大人の泳法教室 バタフライ	クロール25m泳げる方	(火)18:20~19:20 / プール / 10名	
	専任スタッフ	15歳以上(中学生不可)	(1/9・16・23・30)(2/6・13・20・27)(3/5・12・19)全11回	

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できるよう頑張りましょう。


P9	大人の泳法教室 個人メドレー	4泳法を各25m泳げる方	(火)19:30~20:30 / プール / 10名	
	専任スタッフ	15歳以上(中学生不可)	(1/9・16・23・30)(2/6・13・20・27)(3/5・12・19)全11回	

初心者向けのクラスです。基本からゆっくり楽しく練習していきます。

P10	大人の初めての 水泳教室	初心者	(木)10:00~11:00 / プール / 10名	
	専任スタッフ	15歳以上(中学生不可)	(1/11・18・25)(2/1・8・22・29)(3/7・14・21)全10回	

## 親子プールコース 生後4ヶ月から親子で楽しめる教室

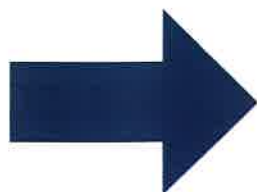
赤ちゃんとスキンシップをとりながら水慣れをするクラスです。頭までもぐったりヘルパーをつけた状態で一人で浮くことができるようになるのが目標です。最初は泣いちゃったりすると思いますが、パパさん、ママさんはお子さんの力を信じてサポートしてあげてください。お子さんの成長と一緒に見守りましょう。

K10	ベビースイミング①	生後4ヶ月~2歳半 親子	(水)9:30~10:30 / プール / 30組	
K11	ベビースイミング②		(水)10:30~11:30 / プール / 30組	
	専任スタッフ		(1/10・17・24・31)(2/7・21・28)(3/6・13・27)全10回	

### 《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(リターン式)

○水分補給用飲料(水筒または蓋つきの物、ビンは不可)※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。



川口市立戸塚スポーツセンター 川口市戸塚南3-22-1 TEL:048-298-9993

## 成人コース 15歳(中学生不可)から楽しめる ヨガ教室

太陽礼拝をベースにいくつかポーズを組み合わせて動いていきます。一つ一つのポーズをじっくりと行う日もあれば、呼吸に合わせて流れるように動く日もあり、その時々レッスンをとお楽しみください。

Y18	ヨガ(土)①	初・中級者	(土)13:30~14:30 / 会議室 / 15名
	大澤 りお	15歳以上(中学生不可)	(1/6・20)(2/10・17・24)(3/2・9・16・23・30)全10回

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	ヨガ(土)②	初・中級者	(土)18:45~19:45 / 会議室 / 15名
	SEIHO	15歳以上(中学生不可)	(1/6・20)(2/3・17・24)(3/2・9・16・23・30)全10回



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。

Y20	リンパヨガ	初心者~初級者	(水)11:00~12:00 / 会議室 / 15名
	大場 三紗子	15歳以上(中学生不可)	(1/10・17・24・31)(2/7・21・28)(3/6・13・27)全10回

## 成人コース 15歳(中学生不可)から楽しめる その他教室

妊娠・出産に伴う筋力の低下を回復させ、産後開いた骨盤を引き締める運動を中心に行ないます。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ことを目的としたクラスです。

A2	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)9:40~10:40 / 会議室 / 10組
	大場 三紗子		(1/10・17・24・31)(2/7・21・28)(3/6・13・27)全10回

楽しく身体のメンテナンス習慣を始めませんか☆ストレッチポールを使って肩、背中、股関節など緩めて楽にリセット。良い姿勢を日常生活でキープするためのコアと体幹のトレーニングを基礎から行っていきます。姿勢、肩こり、腰痛予防。この先のびやかに動ける身体づくりをぜひ一緒に。

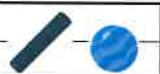
A3	ボディリセット&コア	初心者	(月)9:45~10:45 / スタジオ / 20名
	岩田 奈緒美	15歳以上(中学生不可)	(1/15・22・29)(2/5・19・26)(3/4・11・18・25)全10回

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。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。

A4	骨盤ストレッチ	初心者	(月)11:15~12:15 / スタジオ / 25名
	名和 雪枝	15歳以上(中学生不可)	(1/15・22・29)(2/5・19・26)(3/4・11・18・25)全10回

小さいバランスボールやストレッチポールを使い、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。

A5	はつらつ健康体操	初心者	(火)15:30~16:30 / スタジオ / 20名
	屋間 真紀	15歳以上(中学生不可)	(1/9・16・23)(2/6・13・20・27)(3/5・12・19)全10回



「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。

A6	たのしい健康体操	初心者~初級者	(木)15:30~16:30 / スタジオ / 20名
	末永 ゆう子	中高年向け	(1/11・18・25)(2/1・8・22・29)(3/7・14・21)全10回

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カ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。

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 / 15名
	末永 ゆう子	15歳以上(中学生不可)	(1/9・16・23・30)(2/6・13・20・27)(3/5・12・19)全11回
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 / 20名
	末永 ゆう子	15歳以上(中学生不可)	(1/11・18・25)(2/1・8・22・29)(3/7・14・21)全10回
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 / 15名
	末永 ゆう子	15歳以上(中学生不可)	(1/5・12・19・26)(2/2・9)(3/1・8・15・22)全10回



### 川口市立戸塚スポーツセンター

川口市戸塚南3-22-1 TEL:048-298-9993