

第2期 2024年7月～9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)



募集スケジュール

- ・WEB申込開始 5月1日(木)
- ・ハガキ、WEB申込締切 5月14日(火)
- ・抽選 5月15日(水)
- ・抽選結果通知 5月20日(月)
- ・受講料入金締め切り 6月8日(土)
※20:00まで
- ・2次募集受付開始 6月12日(水)

受講料

- ◇ 9回/10,890円
- ◇ 10回/12,100円
- ◇ 11回/13,310円
- ◇ 12回/14,520円



※教室No.(左端のY01～Y20、A01～A20、P01～P12)を、応募用紙のNo.の欄にご記入ください。

※ピラティス(A04～A06、A20)は複数申込ができません。(2次募集では申込可能です)

| 教室No. | 教室名 講師名 | レベル 対象 | 曜日 | 時間 | 場所 | 定員 開催日 |
|-------|------------|-----------|----|----|----|-----------|
|-------|------------|-----------|----|----|----|-----------|

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。

| | | | | | | |
|-----|------------|--------------|--|--|--|--|
| Y01 | 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) | (7/1・8・22・29) (8/5・19・26) (9/2・9・30)全10回 | | | |
| Y02 | 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) | (7/1・8・22・29) (8/5・19・26) (9/2・9・30)全10回 | | | |
| Y03 | ゆったりヨガ(木) | 初心者～初級者 | (木) 9:45～10:45 / 会議室 / 15名 | | | |
| | つじ せいこ | 15歳以上(中学生不可) | (7/4・11・18・25) (8/1・8・15・22・29) (9/5・19)全11回 | | | |
| Y04 | ゆったりヨガ(土)① | 初心者～初級者 | (土) 14:45～15:45 / 会議室 / 15名 | | | |
| | 大澤 りお | 15歳以上:15名 | (7/6・13・20・27) (8/10・17・24) (9/7・14・21)全10回 | | | |
| Y05 | 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) | (7/6・13・20・27) (8/3・10・17・24・31) (9/7・14・21)全12回 | | | |



| | | | | | | |
|-----|--------|--------------|--|--|--|--|
| Y06 | 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) | (7/1・8・22・29) (8/5・19・26) (9/2・9・30)全10回 | | | |
| Y07 | 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) | (7/1・8・22・29) (8/5・19・26) (9/2・9・30)全10回 | | | |
| Y08 | ヨガ(水)① | 初・中級者 | (水) 18:45～19:45 / 会議室 / 15名 | | | |
| | つじ せいこ | 15歳以上(中学生不可) | (7/3・10・17・24・31) (8/7・14・21・28) (9/4・18)全11回 | | | |
| Y09 | ヨガ(水)② | 初・中級者 | (水) 20:00～21:00 / 会議室 / 15名 | | | |
| | つじ せいこ | 15歳以上(中学生不可) | (7/3・10・17・24・31) (8/7・14・21・28) (9/4・18)全11回 | | | |
| Y10 | 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) | (7/5・12・19・26) (8/2・16・23・30) (9/6・20)全10回 | | | |
| Y11 | 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) | (7/5・12・19・26) (8/2・16・23・30) (9/6・20)全10回 | | | |
| Y12 | 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) | (7/6・13・20・27) (8/10・17・24) (9/7・14・21)全10回 | | | |
| Y13 | 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) | (7/6・13・20・27) (8/3・10・17・24・31) (9/7・14・21)全12回 | | | |





ヨガ教室

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。

| | | | | |
|-----|--------------------|--------------|--|--|
| Y14 | リラクゼーション ヨガ(火) | 初心者～中級者 | (火) 10:30～11:30 / 会議室 / 15名 | |
| | 裕次 | 15歳以上(中学生不可) | (7/9・16・23・30)(8/6・13・20・27)(9/3・10・17) 全11回 | |
| Y15 | 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) | (7/11・18・25)(8/1・8・15・22・29)(9/5・19) 全10回 | |
| Y16 | 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) | (7/11・18・25)(8/1・8・15・22・29)(9/5・19) 全10回 | |

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、最後のリラックスタイムに繋がります。身体に負担なく行えます。

| | | | | |
|-----|------------|--------------|---|--|
| Y17 | チェアヨガ&リラクス | 初心者～初級者 | (木) 11:00～12:00 / 会議室 / 15名 | |
| | つじ せいこ | 15歳以上(中学生不可) | (7/4・11・18・25)(8/1・8・15・22・29)(9/5・19) 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おすすめです。

| | | | | |
|-----|-------|-----|--|--|
| Y18 | アロマヨガ | 調整中 | | |
|-----|-------|-----|--|--|

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、免疫カアップ、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。

| | | | |
|-----|--------|--------------|--|
| Y19 | 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) | (7/3・10・17・24・31)(8/7・14・21・28)(9/4・18) 全11回 |

ヨガを通じて心身ともに深くリラックスした状態へ誘導します。心身共にリフレッシュし、より豊かな日々を送りましょう。

| | | | | |
|-----|-------|--------------|--|--------------|
| Y20 | ヨガ(心) | 初心者～初級者 | (日) 9:30～10:30 / 会議室 / 15名 | 今期から 時間変更 |
| | 堀内 水紀 | 15歳以上(中学生不可) | (7/14・21)(8/4・11・18)(9/1・15・22) 全8回 9,680円 | |



健康体操教室

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。

| | | | | |
|-----|----------|--------------|--|--|
| A01 | はつらつ健康体操 | 初心者 | (火) 15:30～16:30 / スタジオ / 20名 | |
| | 河原 麻代 | 15歳以上(中学生不可) | (7/2・9・16・23・30)(8/6・13・20・27)(9/3・10・17) 全12回 | |

おすすめ ストレッチポールを使い、全身をほぐし、カラダを整えていきます。肩こり、腰痛、姿勢改善、バランス向上！
美しくしなやかなカラダ作りを目指しましょう。

| | | | |
|-----|--------------|--------------|--|
| A02 | ストレッチ&ボディメイク | 初心者～初級者 | (水) 9:40～10:40 / 会議室 / 15名 |
| | 大場 三紗子 | 15歳以上(中学生不可) | (7/3・10・17・24・31)(8/7・14・21・28)(9/4・18) 全11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。

| | | | |
|-----|----------|---------|---|
| A03 | 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 | (7/11・18・25)(8/1・8・22・29)(9/5・19・26) 全10回 |



ピラティス教室

※ピラティスの複数クラス申込はできません。(2次募集では可)

より良い姿勢や身体の使い方を目指します。ピラティスの運動法にストレッチポールやジムボールを取り入れて、全身の調整やトレーニングをします。MOREのクラスでは、ほんの少しトレーニング部分の強度がUPします。

| | | | | |
|-----|---------------|--------------|---|------|
| A04 | 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) | (7/9・16・23・30)(8/6・20・27)(9/3・10・17) 全10回 | |
| A05 | やさしいピラティス② | 初心者～初級者 | (木) 10:00～11:00 / 体育室 / 20名 | |
| | 末永 ゆう子 | 15歳以上(中学生不可) | (7/11・18・25)(8/1・8・22・29)(9/5・19・26) 全10回 | |
| A20 | やさしいピラティス③ | 初心者～初級者 | (木) 11:30～12:30 / 体育室 / 20名 | NEW! |
| | 末永 ゆう子 | 15歳以上(中学生不可) | (7/11・18・25)(8/1・8・22・29)(9/5・19・26) 全10回 | |
| A06 | やさしいピラティスMORE | 初級者～中級者 | (金) 11:20～12:20 / 会議室 / 15名 | NEW! |
| | 末永 ゆう子 | 15歳以上(中学生不可) | (7/5・12・19・26)(8/2・9・23・30)(9/6・20) 全10回 | |

《持ち物》

○ロッカー代100円硬貨(使用後硬貨が戻るリターン式) 硬貨の両替機はございません。

○水分補給用飲料(ペットボトル、水筒等、キャップが締まるもの)

○室内用トレーニングシューズ(健康体操教室、卓球教室、ピククルボール)※ピククルボールのラケットは貸出有ります。



第2期 2024年7月～9月



コース型教室のご案内



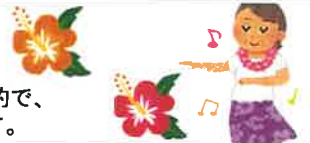
太極拳教室

中国の太極拳にストレッチと柔軟動作が加わり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」。緩んだ体を引き締めこわばった体を柔軟にします。独自の発声式気功で気血の流れを良くし免疫力、代謝機能UPを図ります。初めての方はA07へ。

| | | | |
|-----|---------|--------------------|--|
| A07 | 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 | (7/2・16・23・30)(8/6・13・20・27)(9/3・10) 全10回 |
| A08 | 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 | (7/2・9・16・23・30)(8/6・13・20・27)(9/3・10・17) 全12回 |



ハワイアンフラ教室



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。

| | | | |
|-----|----------|--------------|---|
| A09 | 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) | (7/5・12・19・26)(8/2・9・23・30)(9/6・20) 全10回 |
| A10 | 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) | (7/6・13・27)(8/3・10・17・24)(9/7・14・21) 全10回 |
| A11 | 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) | (7/6・13・27)(8/3・10・17・24)(9/7・14・21) 全10回 |



その他教室

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。

| | | | |
|-----|-------------|--------------|---|
| A12 | ボディリセット&コア① | 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) | (7/1・8・22・29)(8/5・19・26)(9/2・9・30) 全10回 |
| A19 | ボディリセット&コア② | 初心者 | (土) 9:30～10:30 / 会議室 / 15名 |
| | 岩田 奈緒美 | 15歳以上(中学生不可) | (7/6・13・20・27)(8/3・24・31)(9/7・14・21) 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こりと出て肩こり、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導きます。

| | | | |
|-----|---------|--------------|-------------------------------------|
| A13 | 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) | (7/1・8・22・29)(8/5・26)(9/2・9・30) 全9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！！

| | | | |
|-----|------|--------------|--|
| A14 | 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) | (7/2・9・23・30)(8/6・20・27)(9/3・10・17) 全10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。バレエ・フィットネス・ヨガの動きをバランス良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・心と身体の融合が得られます。

| | | | |
|-----|-------|--------------|--|
| A15 | 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) | (7/3・10・17・24・31)(8/7・21・28)(9/4・18・25) 全11回 |



ピククルボール教室

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ククルボール！

| | | | |
|-----|----------|---------|--|
| A16 | ピククルボール① | 初心者～中級者 | (火) 15:20～16:20 / 体育室 / 12名 |
| | 専任スタッフ | 小学生以上 | (7/2・9・16・23・30)(8/6・13・20・27)(9/3・10・17) 全12回 |
| A17 | ピククルボール② | 初心者～中級者 | (火) 16:30～17:30 / 体育室 / 12名 |
| | 専任スタッフ | 小学生以上 | (7/2・9・16・23・30)(8/6・13・20・27)(9/3・10・17) 全12回 |
| A18 | ピククルボール③ | 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 | (7/5・12・19・26)(8/2・9・16・23)(9/6・20) 全10回 |



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。

| | | | | |
|-----|-----------|----------------|-----------------------------|--|
| P01 | ウォーターシェイブ | 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) | (7/1・8・22)(9/2・9・30) 全6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!!

| | | | | |
|-----|-----------|--------------|-----------------------------|--|
| P02 | 楽々アクアビクス① | 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) | (7/1・8・22)(9/2・9・30) 全6回 | |
| P03 | 楽々アクアビクス② | 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) | (7/4・11・18)(9/5・19・26) 全6回 | |
| P04 | 楽々アクアビクス③ | 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) | (7/5・12・19)(9/6・20・27) 全6回 | |



成人プールコース これから水泳を始める方から上級者までの水泳教室

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。

| | | | | |
|-----|-----------------|--------------|-----------------------------|--|
| P05 | 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) | (7/4・11・18)(9/5・19・26) 全6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)

| | | | | |
|-----|-------------------|---------------|-----------------------------|--|
| P06 | 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) | (7/4・11・18)(9/5・19・26) 全6回 | |

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!

| | | | | |
|-----|----------------|--------------|----------------------------|--|
| P07 | 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) | (7/1・8・22)(9/2・9・30) 全6回 | |

綺麗なフォームで長く泳ぐことが目標です。

| | | | | |
|-----|-----------------------|--------------|-----------------------------|--|
| P08 | 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) | (7/4・11・18)(9/5・19・26) 全6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!

| | | | | |
|-----|------------------|--------------|---------------------------------|--|
| P09 | 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) | (7/2・9・16・23)(9/3・10・17・24) 全8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。

| | | | | |
|-----|-------------------|--------------|---------------------------------|--|
| P10 | 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) | (7/2・9・16・23)(9/3・10・17・24) 全8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

『水遊び』や『水慣れ』を中心に行います。お子様の体調やご機嫌、体力に合わせて楽しく水に慣れることができるようにすすめます。また保護者と子の肌と肌のスキンシップがはかれることや、日中に身体を使うことで1日のリズムが作りやすくなるメリットもあります。

| | | | | |
|-----|-----------|---|-----------------------------|--|
| P11 | 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 | |
| P12 | 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 | (7/17・24・31)(8/7・14・21・28)(9/18・25) 全9回 | | |

《プール教室持ち物》

○水着 ○水泳帽 ○バスタオル ○ゴーグル(フロントでも販売中) ○ロッカー代100円(リターン式)

○水分補給用飲料(水筒かキャップの閉まる物、ピンは不可)※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。

5/1(水)~

WEB申込

5/14(火) 23:59まで

コチラ

Yヨガ

Y01~Y20



Aその他

A01~A20



Pプール

P01~P12



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