

2025年 第3期

年少～中学生



コース型教室のご案内



2次募集は9月3日(水)12:00～

バレエコース 4歳から小学生のバレエ教室

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、しつけ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しています。



| | | | |
|-----|----------|---------------|--|
| K01 | バレエ(幼児) | 4歳の誕生日 ～年長 | (月) 15:30～16:20 / 体育室 / 15名 |
| | 山口 るみ | | (10/6・20・27) (11/10・17) (12/1・15・22) 全8回 ¥9,680- |
| K02 | バレエ(低学年) | 小学1年生 ～3年生 | (月) 16:30～17:30 / 体育室 / 20名 |
| | 山口 るみ | | (10/6・20・27) (11/10・17) (12/1・15・22) 全8回 ¥9,680- |
| K03 | バレエ(高学年) | 小学4年生 ～6年生 | (月) 17:40～18:40 / 体育室 / 20名 |
| | 山口 るみ | | (10/6・20・27) (11/10・17) (12/1・15・22) 全8回 ¥9,680- |

ダンスコース 年長から小学生のダンス教室

さまざまなダンスの基本動作から振り付けまで、わ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いただきながら、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。



| | | | |
|-----|---------------|---------------|--|
| K04 | ダンススクール(キッズ) | 年長 ～小学2年生 | (水) 15:40～16:30 / 体育室 / 25名 |
| | 赤地 寿美 | | (10/1・8・15・29) (11/5・12・19・26) (12/3・17) 全10回 ¥12,100- |
| K05 | ダンススクール(ジュニア) | 小学3年生 ～6年生 | (水) 16:45～17:45 / 体育室 / 25名 |
| | 赤地 寿美 | | (10/1・8・15・29) (11/5・12・19・26) (12/3・17) 全10回 ¥12,100- |

卓球コース 小学生の初心者卓球教室

卓球初心者の小学3年生～6年生を対象に、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。ラケットの貸し出しもございますので、室内シューズと動きやすい服装で気軽に参加いただけます。



| | | | |
|-----|----------|---------------|---|
| K06 | 小学生の卓球教室 | 小学3年生 ～6年生 | (木) 17:20～18:40 / 体育室 / 22名 |
| | 蓮沼 千恵子 | | (10/2・9・16・23・30) (11/6・20・27) (12/4・11・18) 全11回 ¥13,310- |

バスケットボールコース 小学生のバスケットボール教室

バスケットボールの技術を伸ばす教室。楽しみながら練習することが上達への近道。まずはバスケットボールと一緒に楽しみましょう。



| | | | |
|-----|------------------|---------------|---|
| K07 | バスケットボール教室(火)① | 小学1年生 ～3年生 | (火) 16:30～17:30 / アリーナ / 20名 ¥21,120- |
| | bjアカデミーコーチングスタッフ | | (10/7・14・21・28) (11/4・11・18・25) (12/2・9・16・23) 全12回 |
| K08 | バスケットボール教室(火)② | 小学4年生 ～6年生 | (火) 17:40～19:00 / アリーナ / 20名 ¥21,120- |
| | bjアカデミーコーチングスタッフ | | (10/7・14・21・28) (11/4・11・18・25) (12/2・9・16・23) 全12回 |
| K09 | バスケットボール教室(木)① | 小学1年生 ～3年生 | (木) 16:30～17:30 / アリーナ / 20名 ¥19,360- |
| | bjアカデミーコーチングスタッフ | | (10/9・16・23) (11/6・13・20・27) (12/4・11・18・25) 全11回 |
| K10 | バスケットボール教室(木)② | 小学4年生 ～6年生 | (木) 17:40～19:00 / アリーナ / 20名 ¥21,120- |
| | bjアカデミーコーチングスタッフ | | (10/2・9・16・23) (11/6・13・20・27) (12/4・11・18・25) 全12回 |

経験者向けのバスケットボールコース 小中学生のバスケットボール教室

経験者向けのプログラム。ドリブルなど個人のスキルの向上はもちろん、試合で使えるオフェンス、ディフェンス能力の技術向上、ゲームに対応した動きなどを中心に指導をしていきます。



| | | | |
|-----|------------------|----------------------------|---|
| K11 | バスケットチャレンジ | 小学3年生 ～小学6年生 (経験者のみ) | (火) 19:10～20:40 / アリーナ / 25名 ¥21,120- |
| | bjアカデミーコーチングスタッフ | | (10/7・14・21・28) (11/4・11・18・25) (12/2・9・16・23) 全12回 |
| K12 | バスケットボール教室 MIX | 小学5、6年生の 経験者と中学生 | (木) 19:10～20:40 / アリーナ / 25名 ¥21,120- |
| | bjアカデミーコーチングスタッフ | | (10/2・9・16・23) (11/6・13・20・27) (12/4・11・18・25) 全12回 |

ピククルボールコース 子どもの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！

| | | | |
|-----|-------------|------------------|--|
| K13 | 子どものピククルボール | 初心者～中級者 小学生のみ | (火) 16:30～17:30 / 体育室 / 10名 ¥13,310- |
| | 専任スタッフ | | (10/7・14・21・28) (11/4・11・18・25) (12/2・9・16) 全11回 |

※持ち物/シューズ、バスケットボール教室、卓球教室はボール、ラケットをお持ちであれば持参。水分補給用水筒、タオル。

2025年10月～12月 第3期



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(税込)×レッスン回数分

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

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) | (10/6・20・27) (11/10・17) (12/1・8・15・22) | 全9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) | (10/6・20・27) (11/10・17) (12/1・8・15・22) | 全9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(中学生不可) | (10/25) (11/8・15・22・29) (12/13・20・27) | 全8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) | (10/4・11・18・25) (11/8・15・22・29) (12/13・20) | 全10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) | (10/6・20・27) (11/10・17) (12/1・8・15・22) | 全9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) | (10/6・20・27) (11/10・17) (12/1・8・15・22) | 全9回 |  |
| Y08 | 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) | (10/3・10・17・24) (11/7・14・21・28) (12/12・19) | 全10回 | |
| Y09 | 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) | (10/3・10・17・24) (11/7・14・21・28) (12/12・19) | 全10回 | |
| Y10 | 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) | (10/25) (11/8・15・22・29) (12/13・20・27) | 全8回 |  |
| Y11 | 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) | (10/4・11・18・25) (11/8・15・22・29) (12/13・20) | 全10回 |  |

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。ヨガ未経験者でも安心してご参加いただけるクラスです。

| | | | | | |
|-----|----------------|--------------|--|-------|-------|
| Y12 | 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) | (10/7・14・21・28) (11/4・11・18・25) (12/2・9・16) | 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) | (10/2・9・16・23・30) (11/6・13・20・27) (12/4・11・18) | 全12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) | (10/2・9・16・23・30) (11/6・13・20・27) (12/4・11・18) | 全12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。

| | | | | | |
|-----|--------|--------------|--|-------|---|
| Y16 | 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) | (10/1・8・15・22・29) (11/5・12・19・26) (12/3・10・17) | 全12回 |  |

ゆっくり呼吸を味わいながら、時にはツボ刺激を行いつつ、丁寧にご自身の心身と向き合っていくヨガのクラスです。明るく楽しく気持ちよくをモットーに動いていきますので、初心者の方もご参加いただけます。

| | | | | | |
|-----|---------|--------------|--|-------|-------|
| Y17 | ヨガ(水)① | 初・中級者 | (水) 18:45～19:45 | ／ 会議室 | ／ 15名 |
| | Tetsuya | 15歳以上(中学生不可) | (10/1・8・15・22・29) (11/5・12・19・26) (12/3・10・17) | 全12回 | |

腹式呼吸を行うヨガでは、副交感神経を優位にし心身共にリラックスすることができます。自律神経が整うのと同時に体幹強化も目指せます。初心者でも分かりやすく指導いたします。気持ちのいい一週間を迎えられる身体作りをしていきましょう。

| | | | | | |
|-----|-----------|--------------|---------------------------------------|-------|---|
| Y19 | ヨガ(私を整える) | 初心者～初級者 | (日) 9:30～10:30 | ／ 会議室 | ／ 15名 |
| | 麦島 美穂 | 15歳以上(中学生不可) | (10/12・19・26) (11/9・23・30) (12/14・28) | 全8回 |  |

ピラティス教室

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。「やさしいピラティス」はどなたでもお気軽に、「MORE」は、トレーニング部分の強度がUPするので、運動経験者、「やさしいピラティス」からのスキルUPを目指す方にお勧めです。

| | | | |
|-----|-------------------------|----------------------|---|
| A20 | やさしいピラティス① 末永 ゆう子 | 初心者～ 15歳以上(中学生不可) | (火) 19:15～20:15 / 会議室 / 15名 (10/7・14・21・28)(11/4・11・18・25)(12/2・9・16) 全11回 |
| A21 | やさしいピラティス② 末永 ゆう子 | 初心者～ 15歳以上(中学生不可) | (木) 10:00～11:00 / 体育室 / 20名 (10/9・16・23・30)(11/6・13・20・27)(12/4・11・18) 全11回 |
| A22 | やさしいピラティス③ 末永 ゆう子 | 初心者～ 15歳以上(中学生不可) | (木) 11:30～12:30 / 体育室 / 20名 (10/9・16・23・30)(11/6・13・20・27)(12/4・11・18) 全11回 |
| A23 | やさしいピラティスMORE 末永 ゆう子 | 経験者 15歳以上(中学生不可) | (金) 11:20～12:20 / 会議室 / 15名 (10/3・10・17・24)(11/7・14・21・28)(12/5・12・19・26) 全12回 |

肩こりや腰痛をマイペースにケアしたい方、ガチガチの身体に効果的にアプローチしたい方、運動の苦手な方や今ある筋力を維持したい方にもお勧めです。身体の可動域を少しずつアップしていきましょう！

| | | | |
|-----|------------------|----------------------|--|
| A24 | ピラティス(金)① ERI | 初心者～ 15歳以上(中学生不可) | (金) 18:30～19:30 / スタジオ / 20名 (10/3・10・17・24)(11/7・14・21・28)(12/5・12・19・26) 全12回 |
| A25 | ピラティス(金)② ERI | 初心者～ 15歳以上(中学生不可) | (金) 19:45～20:45 / スタジオ / 20名 (10/3・10・17・24)(11/7・14・21・28)(12/5・12・19・26) 全12回 |
| A26 | ピラティス③ ERI | 初心者～ 15歳以上(中学生不可) | (土) 16:15～17:15 / 会議室 / 15名 (10/4・11・18・25)(11/8・15・22・29)(12/13・20) 全10回 |

呼吸法を使い自律神経を整えるヨガ。インナーマッスルにアプローチをして、代謝を上げることで身体のバランスを整えるピラティス。精神的リラクセスと、筋力強化を同時に得られるプログラムです。

| | | | |
|-----|-------------|----------------------|---|
| A27 | ピラヨガ ERI | 初心者～ 15歳以上(中学生不可) | (木) 9:45～10:45 / 会議室 / 15名 (10/2・9・16・23・30)(11/6・13・20・27)(12/4・11・25) 全12回 |
|-----|-------------|----------------------|---|

<募集スケジュール>

| | | |
|-------------|----------|-----------|
| ハガキ・WEB申込締切 | 8月 5日(火) | |
| 抽選 | 8月 6日(水) | |
| 抽選結果通知 | 8月11日(月) | 16:00頃予定 |
| 受講料入金締切 | 8月29日(金) | 20:00まで |
| 2次募集TEL受付 | 9月 3日(水) | 12:00より開始 |

※お問い合わせの際は教室No.(左端のY01～Y19、A01～A28、P01～P12)と教室名をお伝え願います。

※お申込み後、入金期日内に受講料をお支払いいただけない場合は、お申込みを取り消させていただくことがあります。

WEB申込

7月15日(火)～

8月 5日(火)締切

Y ヨガ

Y01～Y19



A その他

A01～A28



P プール

P01～P12



その他の教室

色々な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ましたクラスです。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) | (10/7・14・21・28)(11/4・11・18・25)(12/2・9・16) 全11回 |

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) | (10/1・8・15・22・29)(11/5・12・19・26)(12/3・10・17) 全12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 | (10/9・16・23・30)(11/6・13・20・27)(12/4・11・18) 全11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。

| | | | |
|-----|------------------------|--------------|--|
| A09 | ボディリセット&コア① | 初心者 | (月) 9:45~10:45 / スタジオ / 23名 |
| | 岩田 奈緒美 | 15歳以上(中学生不可) | (10/6・20・27)(11/10・17)(12/1・8・15・22) 全9回 |

| | | | |
|-----|------------------------|--------------|---|
| A10 | 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) | (10/4・11・18・25)(11/8・15・22・29)(12/13・20) 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。

| | | | |
|-----|----------------|--------------|--|
| A11 | 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) | (10/6・20・27)(11/10・17)(12/1・8・15・22) 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！！

| | | | |
|-----|-------------|--------------|---|
| A12 | 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) | (10/7・14・28)(11/4・11・18・25)(12/2・9・16) 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。

| | | | |
|-----|-------------|--------------|--|
| A13 | 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) | (10/1・8・15・29)(11/5・12・19・26)(12/3・10・17) 全11回 |

カラダの動きを最適化することで、姿勢を改善し動作の質を向上させます。肩こりや腰痛などの慢性痛の軽減や怪我の予防にも効果的です。常にカラダが重いと感じている方、疲れやすい方、ご自身のカラダと向き合ってみませんか？ヨガ・ピラティス、アレクサンダー・クリニークの資格を持つインストラクターが、少人数制だからこそ出来るプログラムを組んでいきます。

| | | | |
|-----|---------------------------------|--------------|---|
| A28 | カラダの取説 ~セミパーソナルレッスン~ | 初心者~ | (木) 11:00~12:00 / 会議室 / 5名 / ¥21,120 |
| | ERI | 15歳以上(中学生不可) | (10/2・9・16・23・30)(11/6・13・20・27)(12/4・11・25) 全12回 |

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。初めてのの方はA04へ。

| | | | |
|-----|---------|--------------------|--|
| A04 | 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 | (10/7・14・21・28)(11/4・11・18・25)(12/2・16) 全10回 |
| A05 | 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 | (10/7・14・21・28)(11/4・11・18・25)(12/2・9・16) 全11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。

| | | | |
|-----|----------|--------------|---|
| A06 | 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) | (10/3・10・24)(11/14・21・28)(12/5・12・19・26) 全10回 |
| A07 | 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) | (10/4・11・18・25)(11/8・15)(12/6・13・20・27) 全10回 |
| A08 | 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) | (10/4・11・18・25)(11/8・15)(12/6・13・20・27) 全10回 |

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！

| | | | |
|-----|----------|---------|--|
| A14 | ピックルボール① | 初心者～中級者 | (火) 15:20～16:20 / 体育室 / 10名 |
| | 専任スタッフ | 中学生以上 | (10/7・14・21・28)(11/4・11・18・25)(12/2・9・16) 全11回 |
| A16 | ピックルボール② | 初心者～中級者 | (水) 15:20～16:20 / アリーナ / 20名 |
| | 専任スタッフ | 中学生以上 | (10/1・8・15・22・29)(11/5・12・19・26)(12/3) 全10回 |
| A17 | ピックルボール③ | 初心者～中級者 | (水) 16:30～17:30 / アリーナ / 20名 |
| | 専任スタッフ | 中学生以上 | (10/1・8・15・22・29)(11/5・12・19・26)(12/3) 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、ピックルボール) ※ピックルボールのラケットは貸出有ります。

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

2025年 10~12月 第3期

成人プール教室のご案内



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カ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 | ウォーターシェイプ | 有酸素運動&筋カトレーニング | (月) 13:00~14:00 / 30名 / ¥10,890 |
| | 中山 由美子 | 15歳以上(中学生不可) | (10/6・20・27)(11/10・17)(12/1・8・15・22) 全9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!!



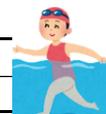
| | | | |
|-----|------------------|--------------|--|
| P02 | 楽々アクアビクス① | 有酸素運動中心 | (月) 10:30~11:30 / 30名 / ¥10,890 |
| | 中山 由美子 | 15歳以上(中学生不可) | (10/6・20・27)(11/10・17)(12/1・8・15・22) 全9回 |

| | | | |
|-----|------------------|--------------|---|
| P03 | 楽々アクアビクス② | 有酸素運動中心 | (木) 19:30~20:30 / 30名 / ¥14,520 |
| | 中山 由美子 | 15歳以上(中学生不可) | (10/2・9・16・23・30)(11/6・13・20・27)(12/4・11・18) 全12回 |

| | | | |
|-----|------------------|--------------|--|
| P04 | 楽々アクアビクス③ | 有酸素運動中心 | (金) 9:30~10:30 / 30名 / ¥14,520 |
| | KOZUE | 15歳以上(中学生不可) | (10/3・10・17・24)(11/7・14・21・28)(12/5・12・19・26) 全12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。

| | | | |
|-----|--------------------|--------------|---|
| P05 | 大人の初めての水泳教室 | 初心者 | (木) 10:00~11:00 / 10名 / ¥12,100 |
| | 専任スタッフ | 15歳以上(中学生不可) | (10/2・9・16・23)(11/6・13・20)(12/4・11・18) 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。

| | | | |
|-----|-----------------------|---------------|---|
| 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 / 20名 / ¥12,100 |
| | 専任スタッフ | 15歳以上(中学生不可) | (10/2・9・16・23)(11/6・13・20)(12/4・11・18) 全10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 / 10名 / ¥9,680 |
| | 専任スタッフ | 15歳以上(中学生不可) | (10/6・20・27)(11/10・17)(12/8・15・22) 全8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 / 10名 / ¥12,100 |
| | 専任スタッフ | 15歳以上(中学生不可) | (10/2・9・16・23)(11/6・13・20)(12/4・11・18) 全10回 |



25mを泳げる事を目標にしたクラスです。

| | | | |
|-----|----------------------|--------------|--|
| 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 / 10名 / ¥13,310 |
| | 専任スタッフ | 15歳以上(中学生不可) | (10/7・14・21・28)(11/4・11・18・25)(12/2・9・16) 全11回 |

クイックターンも覚えて綺麗なフォームで100m泳ぎ切ることが目標の中級者向け教室です。

| | | | |
|-----|-----------------------|--------------|--|
| P10 | 大人の泳法教室 個人メドレー | 4泳法25m泳げる方 | (火) 19:30~20:30 / 10名 / ¥13,310 |
| | 専任スタッフ | 15歳以上(中学生不可) | (10/7・14・21・28)(11/4・11・18・25)(12/2・9・16) 全11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 ※お子さまの氏名で お申込み願います | (水) 9:30~10:30 |
| P12 | ベビースイミング② | | (水) 10:30~11:30 / 各30組 / ¥12,100 |
| | 専任スタッフ | | (10/1・8・15・22)(11/5・12・19)(12/3・10・17) 全10回 |

《プール教室持ち物》

- 水着 ○スイムキャップ ○バスタオル ○ゴーグル(フロントで販売中) ○ロッカー代100円硬貨(リターン式)
- フタが締まる飲み物(ビン不可/水質保持のため、水またはお茶、スポーツドリンク)

WEB申込

Yヨガ

Aその他

Pプール

7月15日(火)~

Y01~Y19

A01~A28

P01~P12

8月 5日(火)締切



＜募集スケジュール＞

- ハガキ・WEB申込締切 8月 5日(火)
- 抽選 8月 6日(水)
- 抽選結果通知 8月11日(月)16:00頃予定
- 受講料入金締切 8月29日(金)20:00まで
- 2次募集TEL受付 9月 3日(水)12:00より開始