



川口市立戸塚スポーツセンター 10月～12月

2026年第3期コース型教室

3カ月を1つの期として開催する教室です。教室No.A01～A28、Y01～Y17、P01～P10は大人向け※の教室です。
基本受講料は1回1,320円(税込)×実施回数分です。お問い合わせの際は左端の教室No.と教室名をお伝えください。

- ・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、お申込みキャンセルとなります。
- ・状況により定員を超える場合もございますので予めご了承ください。



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「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。

教室 No	教室名 講師名	対象	時間 開催日	場所	定員
				回数	料金(税込)
A01	やさしいピラティス(火)	初心者～	火 19:15～20:15	会議室	15名
	末永 ゆう子		10/6・13・20・27 11/3(祝)・17・24 12/1・8・15・22	11回	14,520円
A02	やさしいピラティス(木)①		木 10:00～11:00	体育室	20名
	末永 ゆう子		10/8・15・22・29 11/12・19・26 12/3・10・17・24	11回	14,520円
A03	やさしいピラティス(木)②		木 11:30～12:30	体育室	20名
	末永 ゆう子		10/8・15・22・29 11/12・19・26 12/3・10・17・24	11回	14,520円
A04	やさしいピラティスMORE	経験者	金 11:20～12:20	会議室	15名
	末永 ゆう子		10/2・9・16・23・30 11/13・20・27 12/4・11・18・25	12回	15,840円

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広げていきましょう！

A05	ピラティス	初心者～	土 16:15～17:15	会議室	15名
	E R I		10/3・10・17・24 11/14・21・28 12/12・19・26	10回	13,200円

補助具にボールを使うことで鍛えたい部分をしっかりと意識できます。筋肉へ刺激が集中しやすくなり、より効果が実感できます。
身体の使い方がわかりやすく初心者にもおすすめです！

A06	ボールピラティス	初心者～	金 19:45～20:45	スタジオ	20名
	E R I		10/2・9・16・23・30 11/13・20・27 12/4・11・18	11回	14,520円

医学的リハビリテーションの専門家である理学療法士が臨床経験や科学的根拠を元に、ピラティスを通じて正しい動作を身に付けられるように運動の提案をいたします！

A07	理学療法士のピラティス	初心者～	木 15:30～16:30	会議室	15名
	北田 航也		10/1・8・22・29 11/12・19・26 12/3・10・17	10回	13,200円

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。
精神的リラックスと、筋力強化を同時に得られるプログラムです。

A08	ピラヨガ(木)	初心者～	木 9:45～10:45	会議室	15名
	E R I		10/1・8・15・29 11/12・19・26 12/3・10・17・24	11回	14,520円
A09	ピラヨガ(金)		金 18:30～19:30	スタジオ	20名
	E R I		10/2・9・16・23・30 11/13・20・27 12/4・11・18	11回	14,520円

その他の教室

「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、運動不足の解消と合わせ、健康に対する意識を高められるようご指導いたします。

教室 No	教室名 講師名	対象	開催日・時間	場所	定員
				回数	料金(税込)
A20	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	10/8・15・22・29 11/12・19・26 12/3・10・17	10回	13,200円

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。

A21	ストレッチ&ボディメイク	初心者～初級者	水 9:50～10:50	会議室	15名
	大場 三紗子		10/14・21・28 11/4・11・18・25 12/2・9・16・23	11回	14,520円

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。年齢を重ねても、のびやかに動ける身体づくりをぜひ一緒に。

A22	ボディリセット&コア(月)	初心者	月 9:45～10:45	スタジオ	25名
	岩田 奈緒美		10/5・19・26 11/2・16・30 12/7・14・21	9回	11,880円
A23	ボディリセット&コア(土)	初心者	土 9:30～10:30	会議室	15名
	岩田 奈緒美		10/3・10・17・24・31 11/14・21・28 12/12・19	10回	13,200円

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。

A24	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		10/5・19・26 11/2・16・30 12/7・14・21・28	10回	13,200円

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！！

A25	卓球教室	初心者～中級者	火 9:15～10:45	体育室	30名
	鈴木 浩		10/6・13・20・27 11/17・24 12/1・8・15・22	10回	13,200円

「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。

A26	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		10/7・14・21・28 11/4・11・18 12/2・9・16・23	11回	14,520円

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。

A27	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
	E R I		10/1・8・15・29 11/12・19・26 12/3・10・17・24	11回	20,570円

ベリーダンスは世界最古の踊りといわれ、エジプト発祥のしなやかな動きが特徴です。Bellyとは、お腹という意味でインナーマッスルを使います。通常はアラブの音楽を使いますが様々なジャンルの曲を使用します。未経験の方もぜひ一緒に楽しみましょう。

A28	ベリーダンス ORIGINAL STYLE	初心者～	水 9:30～10:30	スタジオ	30名
	マリー		10/7・14・28 11/4・11・18・25 12/2・9・16・23	11回	14,520円



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。



教室 No	教室名 講師名	対象	時間 開催日	場所 回数	定員 料金(税込)
Y01	ゆったりヨガ(月)①	初心者～ 初級者	月 9:50～10:50	体育室	各30名 13,200円
	大場 三紗子		10/5・19・26 11/2・16・30 12/7・14・21・28	10回	
Y02	ゆったりヨガ(月)②		月 11:10～12:10	体育室	
	大場 三紗子		10/5・19・26 11/2・16・30 12/7・14・21・28	10回	
Y03	ゆったりヨガ(土)①		土 14:45～15:45	会議室	15名
	大澤 りお		10/3・10・24・31 11/14・21・28 12/12・26	9回	11,880円
Y04	ゆったりヨガ(土)②		土 20:00～21:00	会議室	15名
	SEIHO		10/3・10・17・24・31 11/14・21・28 12/12・19・26	11回	14,520円

Y05	ヨガ(月)①	初・中級者	月 18:45～19:45	会議室	各15名 13,200円
	住吉 千恵美		10/5・19・26 11/2・16・30 12/7・14・21・28	10回	
Y06	ヨガ(月)②		月 20:00～21:00	会議室	
	住吉 千恵美		10/5・19・26 11/2・16・30 12/7・14・21・28	10回	
Y08	ヨガ(水)		水 19:30～20:30	会議室	15名
	裕次		10/7・14・21・28 11/11・18・25 12/2・9・16・23	11回	14,520円
休 講	ヨガ(金)①		金 18:45～19:45	会議室	各15名
	梅田 陽一		休講 (1月再開予定)		
	ヨガ(金)②		金 20:00～21:00	会議室	
	梅田 陽一		休講 (1月再開予定)		
Y11	ヨガ(土)①		土 13:30～14:30	会議室	15名
	大澤 りお		10/3・10・24・31 11/14・21・28 12/12・26	9回	11,880円
Y12	ヨガ(土)②		土 18:45～19:45	会議室	15名
	SEIHO		10/3・10・17・24・31 11/14・21・28 12/12・19・26	11回	14,520円

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。

Y13	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		10/6・13・20・27 11/17・24 12/1・8・15・22	10回	13,200円
Y14	リラクゼーションヨガ(木)①		木 18:45～19:45	会議室	各15名 15,840円
	裕次		10/1・8・15・22・29 11/12・19・26 12/3・10・17・24	12回	
Y15	リラクゼーションヨガ(木)②		木 20:00～21:00	会議室	
	裕次		10/1・8・15・22・29 11/12・19・26 12/3・10・17・24	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 11:10～12:10	会議室	15名
	大場 三紗子		10/14・21・28 11/4・11・18・25 12/2・9・16・23	11回	14,520円

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。

Y17	ヨガ(私を整える)	初・中級者	日 9:30～10:30	会議室	15名
	むぎ		10/4・11・18・25 11/1・15・22・29 12/13・27	10回	13,200円

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。一楽庵が初めての方はA11へ。

教室 No	教室名 講師名	対象	開催日・時間	場所	定員
				回数	料金(税込)
A11	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	10/6・13・20・27 11/17・24 12/1・8・15・22	10回	13,200円
A12	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	10/6・13・20・27 11/17・24 12/1・8・15・22	10回	13,200円



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み、二の腕の引締めにも効果的です。

A13	ハワイアンフラ(金)	初心者 ～初級者 (女性限定)	金 9:45～10:45	スタジオ	各30名 13,200円
	専任スタッフ		10/2・9・16・23 11/13・20・27 12/11・18・25	10回	
A14	ハワイアンフラ(土)①		土 12:15～13:15	スタジオ	
	専任スタッフ		10/3・10・17 11/14・21・28 12/5・12・19・26	10回	
A15	ハワイアンフラ(土)②		土 13:30～14:30	スタジオ	
	専任スタッフ		10/3・10・17 11/14・21・28 12/5・12・19・26	10回	



ピックルボール教室

★貸出し用のラケットがあります

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で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です！

A16	ピックルボール(火)	<中学生可> 初心者 ～中級者	火 15:20～16:20	体育室	10名
	専任スタッフ		10/6・13・20・27 11/17・24 12/1・8・15・22	10回	13,200円
A17	ピックルボール(水)①		水 15:20～16:20	アリーナ	20名
	専任スタッフ		10/7・14・21・28 11/4・11・18・25 12/2・9・16・23	12回	15,840円
A18	ピックルボール(水)②		水 16:30～17:30	アリーナ	20名
	専任スタッフ		10/7・14・21・28 11/4・11・18・25 12/2・9・16・23	12回	15,840円

<持ち物>

- ロッカー代100円硬貨(使用后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)
- 骨盤ストレッチ・・・スポーツタオル(長めのタオル)をお持ちください。

募集スケジュール

1次募集WEB・ハガキ申込締切 **8月11日(火)**
 抽選 **8月12日(水)**
 抽選結果通知 **8月14日(金) 16:00予定**
 受講料入金締切 **9月5日(土) 20:00まで**
 2次募集TEL受付 **9月9日(水) 12:00開始**

WEB申込み

7月20日(月・祝)～8月11日(火)締切





2026年 10月～12月＜第3期＞コース型教室

15歳以上対象（中学生不可）

成人プール教室のご案内

～これから水泳を始める方から上級者までの様々な水泳教室です～



※基本受講料は1回1,320円(税込)×実施回数分です。

教室No.	教室名・講師名	対象・内容	開催日・時間	内容	回数 料金(税込)	定員
P01	ウォーターシェイプ 中山 由美子	有酸素運動& 筋力トレーニング	月 13:00～14:00 10/5・19・26 11/2・16・30 12/14・21・28	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	9回 11,880円	30名

水中では体重が陸上の2分の1となる為、アクアビクスやウォーターシェイプは音楽に合わせて楽しく膝、腰の負担も少なく初めての方にもお勧めです。

P02	楽々アクアビクス(月) 中山 由美子	有酸素運動中心	月 10:30～11:30 10/5・19・26 11/2・16・30 12/14・21・28	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!!	9回 11,880円	各 30名
P03	楽々アクアビクス(木) 中山 由美子		木 19:30～20:30 10/1・8・15・22・29 11/12・19・26 12/3・10・17・24		12回 15,840円	
P04	楽々アクアビクス(金) KOZUE		金 9:30～10:30 10/2・9・16・23・30 11/13・20・27 12/4・11・18・25		12回 15,840円	

P05	大人の初めての水泳教室 専任スタッフ	初心者	木 10:00～11:00 10/1・8・15・22 11/12・19・26 12/3・10・17	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	10回 13,200円	10名
P06	大人の泳法教室 クロール初級 専任スタッフ	バタ足で 12.5m泳げる方	木 11:15～12:15 10/1・8・15・22 11/12・19・26 12/3・10・17	25mを泳げる事を目標にしたクラス	10回 13,200円	20名
P07	大人の泳法教室 平泳ぎ 専任スタッフ	クロール 25m泳げる方	月 9:30～10:30 10/5・19・26 11/2・16 12/7・14・21	初心者平泳ぎ教室。25mを泳げるようになる事を目標にします	8回 10,560円	10名
P08	大人の泳法教室 クロール中級&背泳ぎ 専任スタッフ	クロール 25m泳げる方	木 13:00～14:00 10/1・8・15・22 11/12・19・26 12/3・10・17	きれいなフォームで長く泳ぐことが目標のクラス	10回 13,200円	10名
P09	大人の泳法教室 バタフライ 専任スタッフ	クロール 25m泳げる方	火 18:20～19:20 10/6・13・20・27 11/17・24 12/1・8・15・22	25mを泳げる事を目標にしたクラス	10回 13,200円	10名
P10	大人の泳法教室 個人メドレー 専任スタッフ	4泳法 25m泳げる方	火 19:30～20:30 10/6・13・20・27 11/17・24 12/1・8・15・22	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	10回 13,200円	10名

親子スイミング

P11	ベビースイミング(水)①	開始月に 生後4ヶ月～2歳半の お子様と保護者	水 9:30～10:30	『水遊び』や『水慣れ』を中心に行います。保護者の方と子ども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。	10回 13,200円	各 30組
P12	ベビースイミング(水)②	※	水 10:30～11:30 10/7・14・21 11/4・11・18・25 12/2・9・16			

※安全上、首がすわっているお子様が対象です。お申し込みはお子様の氏名で承ります。

<プール教室の持ち物>

- 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（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（ビン不可／ペットボトル、水筒等、キャップが締まるもの）
- 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。



WEB申込み

7月20日(月祝)～
8月11日(火)締切

Yヨガ
Y01～Y17



Aその他
A01～A28



Pプール
P01～P12



<募集スケジュール>

1次募集WEB・ハガキ申込締切 8月11日(火)
抽選 8月12日(水)
抽選結果通知 8月14日(金) 16:00予定
受講料入金締切 9月5日(土) 20:00まで
2次募集TEL受付 9月9日(水) 12:00開始

状況により定員を超える場合がございますので予めご了承ください。

川口市立戸塚スポーツセンター TEL 048-298-9993