川口市立戸塚スポーツセンター 2027年1月～3月

2026年度 第4期コース型教室

3ヵ月を１つの期として開催する教室です。教室No.A01～A28、Y01～Y18、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。
※15歳以上対象（中学生不可）



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 回数	定員 料金(税込)
A01	やさしいピラティス(火) 末永 ゆう子	初心者～	火　19:15～20:15 1/5･12･19･26　2/2･9　3/2･9･16･23	会議室 10回	15名 13,200円
A02	やさしいピラティス(木)① 末永 ゆう子		木　10:00～11:00 変更 1/7･14･21･28　2/4･25　3/4･11･18･25	研修室 10回	16名 13,200円
A03	やさしいピラティス(木)② 末永 ゆう子		木　11:30～12:30 変更 1/7･14･21･28　2/4･25　3/4･11･18･25	研修室 10回	16名 13,200円
A04	やさしいピラティスMORE 末永 ゆう子	経験者	金　11:20～12:20 1/8･15･22･29　2/5･12･26　3/5･12･19	会議室 10回	15名 13,200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拡げていきましょう！

A05	ピラティス ＥＲＩ	初心者～	土　16:15～17:15 1/9･16･23･30　2/6･13･27　3/6･13･20	会議室 10回	15名 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 ＥＲＩ	初心者～	金　19:45～20:45 1/8･15･22･29　2/5･12･26　3/5･12･19	スタジオ 10回	20名 13,200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 北田 航也	初心者～	木　15:30～16:30 1/7･14･21･28　2/4･25　3/4･11･18･25	会議室 10回	15名 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) ＥＲＩ	初心者～	木　9:45～10:45 1/7･14･21･28　2/4･25　3/4･11･18･25	会議室 10回	15名 13,200円
A09	ピラヨガ(金) ＥＲＩ		金　18:30～19:30 1/8･15･22･29　2/5･12･26　3/5･12･19	スタジオ 10回	20名 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。一楽案が初めての方はA11へ。

教室No	教室名 講師名	対象	開催日・時間	場所 回数	定員 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 明徳	中高年向け	1/5･12･19･26　2/2･9　3/2･9･16･23	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** 変更	研修室	12名
	中山 明徳	中高年向け	1/5･12･19･26　2/2･9　3/2･9･16･23	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め、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		1/8･15･22･29　2/5･12･26　3/5･12･19	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		1/9･16･23･30　2/6･13･27　3/6･13･27	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		1/9･16･23･30　2/6･13･27　3/6･13･27	10回	



ピックルボール教室

★貸出し用のラケットが有ります

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！

工事のため休講	**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		４期(1～3月)工事のため休講	―	―
	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		４期(1～3月)工事のため休講	―	―
	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		４期(1～3月)工事のため休講	―	―

<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）
- ■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　**11月 17日(火)**
抽選　11月18日(水)
抽選結果通知　11月20日(金) 16:00予定
受講料入金締切　12月　5日(土) 20:00まで
2次募集TEL受付　12月　9日(水) 12:00開始

WEB申込み

10月20日(火) ～ 11月17日(火)締切

Yヨガ　Y01～Y18
Aその他　A01～A28
Pプール　P01～P12

川口市立戸塚スポーツセンター　TEL 048-298-9993

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 回数	定員 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	1/7･14･21･28　2/4･25　3/4･11･18･25	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		1/6･13･20･27　2/3･10･24　3/3･10･17･24	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ご一緒に。

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		1/4･18･25　2/1･8･22　3/1･8･15	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		1/9･16･23･30　2/6･13･27　3/6･13	9回	11,880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ぽ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。

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		1/4･18･25　2/1･8･22　3/1･8･15･29	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！！

休講	**卓球教室**	初心者～中級者	**火　9:15～10:45**	体育室	30名
	鈴木 浩		4期(1～3月)工事のため休講	―	―

「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		1/6･13･20･27　2/3･10･24　3/3･17･24･31	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。

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
	ＥＲＩ		1/7･14･21･28　2/4･25　3/4･11･18･25	10回	18,700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		1/6･13･20･27　2/3･10･24　3/3･10･17･24	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** 変更	会議室	各14名
	大場 三紗子		1/4･18･25　2/1･8･22　3/1･8･15･29	10回	13,200円
Y02	**ゆったりヨガ(月)②**		**月　11:10～12:10** 変更	会議室	
	大場 三紗子		1/4･18･25　2/1･8･22　3/1･8･15･29	10回	
Y04	**ゆったりヨガ(土)②**		**土　20:00～21:00**	会議室	15名
	SEIHO		1/9･16･23･30　2/6･13･27　3/6･13･20･27	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
	住吉 千恵美		1/4･18･25　2/1･8･22　3/1･8･15･29	10回	13,200円
Y06	**ヨガ(月)②**		**月　20:00～21:00**	会議室	
	住吉 千恵美		1/4･18･25　2/1･8･22　3/1･8･15･29	10回	
Y08	**ヨガ(水)**		**水　19:30～20:30**	会議室	15名
	裕次		1/6･13･20･27　2/3･10･24　3/3･10･17	10回	13,200円
Y12	**ヨガ(土)②**		**土　18:45～19:45**	会議室	15名
	ＳＥＩＨＯ		1/9･16･23･30　2/6･13･27　3/6･13･20･27	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	各15名
	裕次		1/5･12･19･26　2/2･9･23㊗　3/2･9･16	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	
	裕次		1/7･14･21･28　2/4･11㊗･25　3/4･11･18	10回	
Y15	**リラクゼーションヨガ(木)②**		**木　20:00～21:00**	会議室	
	裕次		1/7･14･21･28　2/4･11㊗･25　3/4･11･18	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。

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		1/6･13･20･27　2/3･10･24　3/3･10･17･24	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		1/10･17･31　2/7･14･28　3/7･14･21･28	10回	13,200円

日常生活のクセによって骨盤周りの筋肉のバランスが崩れ、身体の凝りやむくみがおこります。リラックスしながら行えるヨガのポーズやストレッチをメインに行い骨盤周りをたくさん動かします。歪みを整え姿勢の改善にも効果的です。一緒に身体を整えましょう♪

Y18	**ゆるっと骨盤調整ヨガ**	初心者～初級者	**金　14:00～15:00**	スタジオ	25名
	北島 千晃		1/8･15･22･29　2/5･12･26　3/5･12･19	10回	13,200円



2027年１月～３月（2026年度 第４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 1/18･25　2/1･8･22　3/1･8･15･29	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 1/18･25　2/1･8･22　3/1･8･15･29	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 1/7･14･21･28　2/4･25　3/4･11･18･25		10回 13,200円	
P04	楽々アクアビクス(金) ＫＯＺＵＥ		金　9:30～10:30 1/8･15･22･29　2/5･12･26　3/5･12･19		10回 13,200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 1/14･21･28　2/4･25　3/4･11･18･25	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	9回 11,880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 1/7･14･21･28　2/4･25　3/4･11･18･25	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 1/18･25　2/1･8･22　3/1･8･15	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 1/7･14･21･28　2/4･25　3/4･11･18･25	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 1/12･19･26　2/2･9　3/2･9･16･23	25mを泳げる事を目標にしたクラス	9回 11,880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 1/12･19･26　2/2･9　3/2･9･16･23	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	9回 11,880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			
	専任スタッフ		1/13･20･27　2/3･10･24　3/3･10･17･24			

※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、スポーツドリンクでお願いします。



WEB申込み

１０月２０日(火) ～
１１月１７日(火) 締切

Yヨガ　Y01～Y18
Aその他　A01～A28
Pプール　P01～P12

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。

<募集スケジュール>

1次募集WEB･ハガキ申込締切　11月 17日(火)
抽選　11月18日(水)
抽選結果通知　11月20日(金) 16:00予定
受講料入金締切　12月　5日(土) 20:00まで
2次募集TEL受付　12月　9日(水) 12:00開始

川口市立戸塚スポーツセンター　TEL 048-298-9993

《2026年度　戸塚スポーツセンター　第4期　コース型教室募集要項》

※子ども教室は2次募集からの受付となります。
※ベビースイミングはプール教室となります。

受講期間	<大人教室>　2027年1月～2027年3月の3ヶ月間　（第4期） <プール教室>　2027年1月～2027年3月の3ヶ月間　（第4期） <子ども教室>　そのクラスの上限の年齢まで参加できます。
応募方法	※注）裏面のシステム案内を必ず確認の上、お申込みください。 ●WEB申込は、2026年10月20日～開始します。（QRコードまたはHPご参照ください。） ●ハガキの方は専用往復ハガキに以下の項目をご記入ください。（専用ハガキはフロントにてお受け取りください。） ①希望教室No.・教室名・曜日 ②氏名フリガナ・性別・生年月日・年齢（ベビースイミングはお子さまのお名前と開始日現在の月齢をご記入下さい。） ③電話番号・携帯電話番号 ●返信ハガキ側にはご自身の住所・氏名をご記入ください。 ●投函の場合は85円切手を裏表にお貼りください。※返信用には必ず切手をお貼りください。 ●直接お持ちいただく場合は返信用にのみ切手85円をお貼りください。
1次募集期間	**2026年10月20日（火）～11月17日（火）ハガキ必着**
応募件数	**WEB・ハガキともに各教室、重複しての申込不可**
ハガキ記入時	●複数コース申込み希望の方は、各教室につき1枚記入し提出してください。 ●同じ教室に2枚申し込まれた場合は1枚のみ有効となります。 ●記入漏れ・不備無効となりますのでご注意ください。 **※注）消えるボールペンは使用しないでください。当落結果の印刷時に消えてしまいます。**
ハガキ受付後	●定員数を超えた教室に関しては、厳正なる抽選を行います。 ●WEB・ハガキ受付終了後、11月18日（水）に抽選を行い、結果を郵送いたします。 ●WEB申込の結果は11月20日(金)16:00頃にメールにて通知いたします。 ※注）抽選日後、7日を過ぎても当選メール、またはハガキが届かない場合、施設までお問い合わせください。 ※注）落選した場合、自動的にキャンセル待ちとなります。WEB申込についても同様となります。 ハガキがお手元に届かず入金期日を過ぎた場合、自動的にキャンセルになりますのでご了承ください。
当選入金期日	**2026年12月5日（土）20:00まで**
入金手続き方法	●上記期日までに当選ハガキと受講料をお持ちの上、2階総合フロントで入金手続きをお済ませください。 ●ひとり親家庭で児童扶養手当を受けられている方は割引制度があります。受給者証をお持ちください。（ベビスイ含む子ども教室限定） ●期日までにご入金手続きがない場合は、自動的にキャンセルとなりますので、ご注意ください。（ハガキ未着含む） ●入金手続き後は、いかなる理由におきましても返金、教室の変更はできませんのでご了承ください。 ●教室を欠席された場合の振替・ご返金はできませんのでご了承ください。
2次募集受付	**2026年12月9日（水）12:00～電話受付開始**　10日（木）9:00～来館受付開始 ●定員に満たない教室は2次募集がございます。 ●お電話にて、申込先着順で受付いたします。 ●お申込みから一週間以内に受講料を入金いただけない場合は、お申込みの取消をさせて頂く場合がございます。 ●各教室空き状況は、12月7日(月)以降にお問合わせください。
その他注意事項	●妊娠された方の教室参加はご遠慮ください。 ●教室開催時、安全管理上ご家族・ご兄弟姉妹等の会場への入室はご遠慮ください。 ●お書きいただいた個人情報は、コース型教室の目的にのみ使用させていただきます。 ●申込用紙に関しましては社内ルールに則り厳重に管理させていただきます。 ●システムのご案内も併せてご確認下さい。