

< 球技教室 >

● フットサル

手と足で違う動きをさせるようなコーディネーショントレーニングで楽しく体を動かし、フットサルボールを使用したプログラムへ発展して行きます。同じプログラムの中でも初心者と経験者で負荷を変えながら取り組むことにより、継続して参加して下さる方が多くいます。5回目と10回目には、試合の時間を多くしたゲーム大会を実施し、プログラムに対しての成果確認及び、参加者が楽しみになるようなイベントとして行っています。
 幼児クラス：基礎から指導します。
 小学低学年クラス：パスやドリブルの基本を学びます。
 小学高学年クラス：基礎から試合形式まで指導します。

番号	対象・定員	曜日	時間			開催場所	参加料	回数	1月	2月	3月
BK103	年中/年長・50名	火曜	15:30	-	16:20	大体育室	¥6,100	10	11.18.25	1.8.15.22	1.8.15
BK104	小学1-3年生・50名	火曜	16:30	-	17:35	大体育室	¥6,100	10	11.18.25	1.8.15.22	1.8.15
BK105	小学4-6年生・30名	火曜	17:50	-	19:15	大体育室	¥6,100	10	11.18.25	1.8.15.22	1.8.15
BA102	16歳以上・28名	火曜	19:30	-	21:00	大体育室	¥6,100	10	11.18.25	1.8.15.22	1.8.15

● 初心者バドミントン

基本のショットを練習します。毎回ダブルスの試合をやりますので1人で参加してもすぐに友達ができます。バドミントンを上達したい方、運動不足で新しくスポーツを始めたい方におすすめです。※参加費には教材費が含まれております。

番号	対象・定員	曜日	時間			開催場所	参加料	回数	1月	2月	3月
BA103	16歳以上・24名	月曜	12:15	-	13:30	小体育室	¥5,240	7	17.31	7.14.21	7.14

● 初中級バドミントン

コントロール力の向上や効率の良いフットワークなど、試合をさらに楽しめるような練習をしていきます。一回完結の練習なので休んでも問題なく翌週の練習に参加できます。毎回ダブルスの試合をやりますので1人で参加してもすぐに友達ができます。※参加費には教材費が含まれております。

番号	対象・定員	曜日	時間			開催場所	参加料	回数	1月	2月	3月
BA104	16歳以上・24名	月曜	13:45	-	15:00	小体育室	¥5,240	7	17.31	7.14.21	7.14

令和4年度第1期(4-6月)定期教室のお知らせは、2月上旬を予定しています。館内チラシ、幸スポーツセンターのホームページをご確認ください。



< 一般教室 >

● 親子スポーツ

知能・運動能力が著しく伸び始めるこの時期に、全身を使ってリズム運動やゲーム、マット、跳び箱等器具を使って運動あそびを体験し、健康なからだづくりと運動能力の発達をサポートします。※対象年齢は生年月日 2017年4月2日～2019年4月1日のお子様とその保護者です。※保育室はありません。

番号	対象・定員	曜日	時間			開催場所	参加料	回数	1月	2月	3月
SK101	2-3歳児/保護者・25組	水曜	9:15	-	10:30	小体育室	¥6,150	10	12.19.26	2.9.16	2.9.16.23

● 姿勢調律ピラティス

身体の深層筋への意識を深め、体幹部の強化と柔軟性のバランスを整えます。美しい姿勢や機能的な身体を手に入れましょう！見た目年齢マイナス10を目指します！！

番号	対象・定員	曜日	時間			開催場所	参加料	回数	1月	2月	3月
EA106	20歳以上・15名	月曜	12:00	-	13:00	第1・2研修室	¥5,950	7	17.31	7.14.21	7.14

● パワーヨガ

運動強度高めめのヨガ。太陽礼拝をベースに体幹を鍛え美しい姿勢に導きます。憧れのポーズにもチャレンジして、心とカラダで遊びましょう。

番号	対象・定員	曜日	時間			開催場所	参加料	回数	1月	2月	3月
EA107	18歳以上/7名	月曜	9:30	-	10:30	子供室	¥7,700	7	17.31	7.14.21	7.14

● シニアヨガ

肩こり・腰痛・膝の痛み等の慢性的な悩みがある方に参加して頂きたいです。お医者さんに「運動しましょう」と言われても何をすれば良いか迷っている方にもお勧めです。

番号	対象・定員	曜日	時間			開催場所	参加料	回数	1月	2月	3月
EA108	70歳以上/7名	月曜	10:45	-	11:45	子供室	¥7,700	7	17.31	7.14.21	7.14

● のびのびストレッチ

週の初めからリラックスしませんか？ストレッチをして心も身体もほぐしましょう。身体が固い方でも大丈夫です！

番号	対象・定員	曜日	時間			開催場所	参加料	回数	1月	2月	3月
EA109	18歳以上・30名	月曜	9:15	-	10:15	小体育室	¥4,270	7	17.31	7.14.21	7.14

< ダンス教室 >

● ストレッチ&ジャズ

ダンスが初めての方はもちろん、以前やったことがあるけど最近やってない方などにおすすめです。ダンスはもとより、気持ちのいいストレッチ、筋トレなども行います。

番号	対象・定員	曜日	時間			開催場所	参加料	回数	1月	2月	3月
DA101	20歳以上・15名	月曜	10:15	-	11:45	第1・2研修室	¥4,270	7	17.31	7.14.21	7.14

● フラダンス入門~Hula~

初心者の方やフラに興味のある方にオススメのクラスです。

番号	対象・定員	曜日	時間			開催場所	参加料	回数	1月	2月	3月
DA102	16歳以上・60名	火曜	10:45	-	12:00	大体育室	¥7,320	12	11.18.25	1.8.15.22	1.8.15.22.29

● エンジョイフラ~Hula~

基礎から本格的なステップまで指導します。初心者の方・シニアの方大歓迎！

番号	対象・定員	曜日	時間			開催場所	参加料	回数	1月	2月	3月
DA103	16歳以上・60名	月曜	10:45	-	12:00	小体育室	¥4,270	7	17.31	7.14.21	7.14

● サタデーフラ~Hula~

基礎から本格的なステップまで指導します。

番号	対象・定員	曜日	時間			開催場所	参加料	回数	1月	2月	3月
DA104	16歳以上・60名	土曜	10:45	-	12:00	小体育室	¥6,100	10	8.15.29	5.12.19.26	5.12.19

● ジュニアダンス

リズムにのりながら楽しく体を動かすことによりリズム感・柔軟性・俊敏性などの基礎体力を身につけます。人前でダンスをすることで自分に自信が持てたり明るく社交的になります。

番号	対象・定員	曜日	時間			開催場所	参加料	回数	1月	2月	3月
①DK101	小学生・30名	水曜	16:30	-	17:40	小体育室	¥4,880	8	12.19.26	16	2.9.16.23
②DK102	小学生・30名	水曜	17:50	-	19:00	小体育室	¥4,880	8	12.19.26	16	2.9.16.23

< ランニング教室 >

● ウォーク&ラン・ラン入門

初めての方、初心者を対象にみんなで楽しく走ります。正しいフォームを身につけ、運動不足を解消することで生活習慣の予防になります。体脂肪を燃焼させるダイエット効果もあります。 ※天候不良等の場合は第3研修室にて教室を行います。

番号	対象・定員	曜日	時間			開催場所	参加料	回数	1月	2月	3月
RA101	16歳以上・20名	金曜	9:15	-	10:30	館外	¥6,100	10	14.21.28	4.18.25	4.11.18.25

● 中級ランニングセミナー

スロージョギングを楽しみながら有酸素運動を行います。へそを1センチ高く、良い姿勢で、リズムよく走ることを心掛けます。また、簡単な解剖学により身体(大腿骨の利用)のしくみを学びます。多摩川国際マラソン、リバーサイド駅伝を目指しましょう。 ※天候不良等の場合は第3研修室で行います。

番号	対象・定員	曜日	時間			開催場所	参加料	回数	1月	2月	3月
①RA102	16歳以上・30名	金曜	10:30	-	12:00	館外	¥7,960	9	14.21.28	4.18.25	4.11.18
②RA103	16歳以上・30名	土曜	13:45	-	15:30	館外	¥8,850	10	15.22.29	5.12.19.26	5.12.19

< 球技教室 >

● ミニバスケットボール

バスケットボールの基礎技術指導をします。

番号	対象・定員	曜日	時間			開催場所	参加料	回数	1月	2月	3月
①BK101	小学4-6年生・35名	月曜	16:45	-	18:00	小体育室	¥4,270	7	17.31	7.14.21	7.14
②BK102	小学4-6年生・35名	月曜	18:05	-	19:20	小体育室	¥4,270	7	17.31	7.14.21	7.14

● バスケットボール ※当日参加教室

バスケットボールの基礎技術指導をします。申込方法につきましては下記 **※当日参加教室について** をご確認ください。

番号	対象・定員	曜日	時間			開催場所	参加料	回数	1月	2月	3月
BA101	中学生以上・30名	月曜	19:30	-	20:45	大体育室	1回 800円	7	17.31	7.14.21	7.14

※当日参加教室について
参加希望日の1週間前からお申し込みを承ります。参加をご希望の方は、受付窓口、または当チラシの「教室に関するお問い合わせ先」をご確認の上、お電話にてお申し込みください。参加費は当日、受付窓口でお支払いください。