

令和2年度 桐ヶ丘体育館 スポーツ教室(Ⅱ期) (7月~9月)

曜日	種目	内容	日程	回数	時間	場所	定員	費用
一般(16歳以上の方)								
月	やさしい骨盤ストレッチ	骨盤回りのストレッチを行い、柔軟性の向上・維持、からだの歪みを矯正します。初めての方も参加しやすいやさしい内容となっています。	7月6日・13日・27日 8月3日・24日・31日 9月7日・14日・28日	9回	10時~11時	会議室	12名	7,020円
	声と健康~シニアボイストレーニング基礎~① (月曜クラス)(50歳以上限定)	発声の際に腹式呼吸を正しくすることで、誤嚥性肺炎の予防にも効果があるとされています。また発声をするとき体がほかほかと温まりますので、冷え性の方にもおすすめです。	7月13日・27日 8月3日・24日 9月14日・28日	6回	11時~12時 12時15分~13時15分	多目的室	各15名	各4,680円
	声と健康~シニアボイストレーニング基礎~② (月曜クラス)(50歳以上限定)	発声の際に腹式呼吸を正しくすることで、誤嚥性肺炎の予防にも効果があるとされています。また発声をするとき体がほかほかと温まりますので、冷え性の方にもおすすめです。	7月13日・27日 8月3日・24日 9月14日・28日	6回	11時~12時 12時15分~13時15分	多目的室	各15名	各4,680円
火	ZUMBA	ラテン系のダンスを踊ったことのない人でも踊ることのできるカンタンな振り付けで、運動初心者の方でも楽しく運動ができるように構成されています。	7月6日・13日・27日 8月3日・24日・31日 9月7日・14日・28日	9回	19時~20時	多目的室	10名	9,090円
	健康づくり体操教室	体調を整え、疲れにくく動きやすい身体を作ります。初めての方も安心してご参加いただけます。	7月7日・14日・21日・28日 8月4日・11日・18日・25日 9月1日・8日・15日・29日	12回	9時30分~10時30分	多目的室	12名	9,360円
	レディースピラティス(火曜クラス) (女性限定)	からだのコア(芯)から姿勢を整え、理想的な体型づくりを目指します。女性の方限定の教室です。	7月7日・14日・21日・28日 8月4日・11日・18日・25日 9月1日・8日・15日・29日	12回	10時45分~11時30分	柔道場	15名	9,360円
	いきいき! オアフラダンス教室(初級) ※中高年の方に適しています	ゆったりとしたハワイアン音楽に合わせて踊る、初心者向けの教室です。	7月7日・14日・21日・28日 8月4日・11日・18日・25日 9月1日・8日・15日・29日	12回	12時30分~13時30分	剣道場	各15名	各9,360円
	いきいき! オアフラダンス教室(中級) ※中高年の方に適しています	ゆったりとしたハワイアン音楽に合わせて踊ります。経験者や、初級を習得済みの方におすすめです。	7月7日・14日・21日・28日 8月4日・11日・18日・25日 9月1日・8日・15日・29日	12回	13時40分~14時40分			
	かんたんシェイプアップ&ストレッチ	ストレッチでしなやかな身体と簡単エクササイズでシェイプアップを目指します。	7月7日・14日・21日・28日 8月4日・11日・18日・25日 9月1日・8日・15日・29日	11回	15時~16時	剣道場	15名	8,580円
	1から始めるスポーツウェルネス吹矢	大きく息を吸い込み、不眠症や体調の改善に繋がります。背筋をのばすことで猫背改善が期待できます。	7月7日・14日・21日・28日 8月4日・11日・18日・25日 9月1日・8日・15日・29日	12回	16時15分~17時45分	剣道場	14名	9,360円
レディースヨガ(女性限定)	ヨガはどなたでも気軽に始められる健康法です。呼吸をゆとり深く、全身をほぐしリラックスすることができます。女性の方限定の教室です。	7月7日・14日・21日・28日 8月4日・11日・18日・25日 9月1日・8日・15日・29日	12回	19時~19時45分	会議室	12名	9,360円	
水	健康太極拳①	ゆったりとした動きで呼吸を整えていきます。健康維持やダイエットに効果的です。	7月1日・8日・15日・22日・29日 8月5日・12日・19日・26日 9月2日・9日・16日・30日	13回	9時15分~10時15分 10時30分~11時30分	柔道場	各15名	各10,140円
	健康太極拳②	ゆったりとした動きで呼吸を整えていきます。健康維持やダイエットに効果的です。	7月1日・8日・15日・22日・29日 8月5日・12日・19日・26日 9月2日・9日・16日・30日	13回	9時15分~10時15分 10時30分~11時30分	柔道場	各15名	各10,140円
	朝ピラティス	からだのコア(芯)から姿勢を整え、理想的な体型づくりを目指します。	7月8日・15日・22日・29日 8月5日・12日・19日・26日 9月2日・9日・16日・30日	12回	9時30分~10時30分	剣道場	15名	9,360円
	青竹体操 ~NEW~	青竹を踏み音楽に合わせて行う軽めの有酸素運動です。筋力トレーニング、ストレッチに効果があり、日常生活に必要な体力作りを目指す教室です。	7月1日・8日・15日・22日・29日 8月5日・12日・19日・26日 9月2日・9日・16日・30日	13回	12時15分~13時	多目的室	10名	13,130円
	初めてのヨガ	初めての方大歓迎。ヨガとピラティスを組み合わせ、身体を整えていきます。代謝の改善や冷え性の改善効果が期待できます。	7月8日・15日・22日・29日 8月5日・12日・19日・26日 9月2日・9日・16日・30日	12回	19時~20時	多目的室	12名	12,120円
木	骨盤体操(中高年の方にオススメ!)	骨盤回りのエクササイズを行い、からだの歪みを矯正し、腰痛や冷え性などの改善を目指します。	7月2日・9日・16日・30日 8月6日・20日・27日 9月3日・10日・17日	10回	10時~11時	多目的室	各12名	7,800円
	レディース大人バレエエクササイズ (女性限定)	バレエの基本姿勢・基本動作をしながら、身体の軸や深層筋を動かします。ピアノの曲に合わせて動くことで、体を一新させます。女性の方限定の教室です。	7月2日・9日・16日・30日 8月6日・20日・27日 9月3日・10日・17日・24日	11回	14時~15時	多目的室	12名	11,110円
	スポーツウェルネス吹矢①	吹矢は大きく息を吸い込み、不眠症や体調の改善に繋がります。便秘や食欲不振の解消も期待できます。	7月2日・9日・16日・30日 8月6日・20日・27日 9月3日・10日・17日・24日	12回	15時30分~16時30分 16時40分~17時40分	剣道場	各12名	各9,360円
	スポーツウェルネス吹矢②	吹矢は大きく息を吸い込み、不眠症や体調の改善に繋がります。便秘や食欲不振の解消も期待できます。	7月2日・9日・16日・30日 8月6日・20日・27日 9月3日・10日・17日・24日	12回	15時30分~16時30分 16時40分~17時40分	剣道場	各12名	各9,360円
はじめてのジャズダンス	ジャズダンスをベースにインストラクター自身の感性で、様々なジャンルのダンスを取り入れたミックススタイルとなっており、どなたでも楽しめるプログラムです。初めての方大歓迎。	7月2日・9日・16日・30日 8月6日・20日・27日 9月3日・10日・17日・24日	12回	19時~20時	多目的室	10名	12,120円	
金	リラックスヨガ	呼吸とポーズで血行の促進、代謝を高めて心身を浄化します。	7月3日・10日・17日・31日 8月7日・14日・21日・28日 9月4日・11日・18日・25日	12回	9時45分~10時45分 11時~12時	柔道場	各15名	各9,360円
	ナチュラルヨガ	1つ1つのポーズを運動し繰り返すことによって、柔軟性・歪み改善・基礎代謝アップに効果的です。	7月3日・10日・17日・31日 8月7日・14日・21日・28日 9月4日・11日・18日・25日	12回	9時45分~10時45分 11時~12時	柔道場	各15名	各9,360円
	ボイストレーニング(50歳以上)③ (金曜クラス)(50歳以上限定)	発声練習や呼吸トレーニング、朗読等を行い、活舌の改善、いつまでも綺麗な声を目指す教室です。	7月3日・10日・17日・31日 8月7日・14日・21日・28日 9月4日・11日・18日・25日	12回	11時15分~12時15分	多目的室	15名	9,360円
	レディースピラティス(金曜クラス) (女性限定)	からだのコア(芯)から姿勢を整え、理想的な体型づくりを目指します。女性の方限定の教室です。	7月10日・17日・31日 8月7日・14日・21日・28日 9月4日・11日・18日・25日	11回	19時~19時45分	多目的室	12名	8,580円
土	初めてのヨガ&ピラティス	初めての方大歓迎。ヨガとピラティスを同時に行う大変お得な教室です。	7月4日・11日・18日・25日 8月1日・8日・22日・29日 9月5日・12日・19日・26日	12回	10時~11時	多目的室	12名	9,360円
テニス	硬式テニス中級(月曜クラス) (16歳~80歳限定)	硬式テニスの中級コースです。	7月6日・13日・27日 8月3日・24日・31日 9月7日・14日・28日 予備日3回	9回	14時~16時	テニスコート E・F面	各20名	6,360円
	硬式テニス初級~中級(水曜クラス) (16歳~80歳限定)	硬式テニスの初級~中級コースです。	7月1日・8日・15日・22日・29日 8月5日・12日・19日・26日 9月2日・9日・16日・30日 予備日3回	13回	14時~16時			10,600円
	硬式テニス初級~中級(金曜クラス) (16歳~80歳限定)	硬式テニスの初級~中級コースです。	7月3日・10日・17日・31日 8月7日・14日・21日・28日 9月4日・11日・18日・25日 予備日3回	12回	14時~16時	テニスコート D面	12名	9,540円
幼児・小学生								
水	キッズ体操教室(4歳~6歳)	鉄棒・平均台・跳び箱・マット運動等を行っていきます。運動が苦手なお子様におすすめです。	7月1日・8日・15日・22日・29日 8月5日・19日・26日 9月2日・9日・16日・30日	12回	15時50分~16時50分 17時~18時	剣道場	各15名	各12,120円
	小学生体操教室(小学生)	鉄棒・平均台・跳び箱・マット運動等を行っていきます。運動が苦手なお子様におすすめです。	7月1日・8日・15日・22日・29日 8月5日・19日・26日 9月2日・9日・16日・30日	12回	15時50分~16時50分 17時~18時	剣道場	各15名	各12,120円
木	キッズ運動教室(4歳~6歳)	スポーツに必要な基礎的な運動能力を高めます。また、仲間と協力しながら行う事で、コミュニケーション能力や前向きに挑戦する力を養います。	7月2日・9日・16日・30日 8月6日・13日・20日・27日 9月3日・10日・17日・24日	12回	15時40分~16時40分	柔道場	15名	12,120円
	キッズバレエ体操(3歳~6歳)	小さなお子さんが楽しくバレエを始める為のクラスです。柔軟性を養い、集中力を高めます。	7月2日・9日・16日・30日 8月6日・20日・27日 9月3日・10日・17日・24日	11回	15時30分~16時30分	多目的室	12名	11,110円
	子供空手教室(5歳~12歳)	礼儀・作法からはじめ、空手道の基礎を学びます。	7月2日・9日・16日・30日 8月6日・13日・20日・27日 9月3日・10日・17日	11回	17時~18時	柔道場	15名	8,580円
	フットサル教室(キッズ)(4歳~6歳)	サッカー・フットサル指導歴の長いコーチが、楽しみ、技術を子供たちに教えます。	7月2日・9日・16日	3回	15時40分~16時40分 16時50分~17時50分	アリーナ A面	15名	各3,090円

※定員に空きがある教室は、当日参加可能です。(当日参加料金は1回860円~1270円となります。)

(硬式テニス・フットサル教室は当日参加不可となります。)

※申し込みは往復はがきで、6月22日(月)消印有効です。

(送り先: 〒115-0053 東京都北区赤羽台3-17-57 桐ヶ丘体育館 宛)

※ハガキは1レッスンにつき1枚必要です。ご当選後の振込手数料は自己負担となります。

※桐ヶ丘体育館ホームページ(akatai.net)にも、教室一覧を掲載しておりますので、ご参照ください。