

令和 8 年度 コース型フィットネス教室 プログラム編成

総合運動場 体育館

[illegible]

令和8年度 世田谷区立総合運動場体育館 第3期コース型フィットネス教室のご案内【10月～12月】 <<運動難易度>> ★＝初級 ★★＝中級 ★★★★★上級

No.	成人クラス 「高校生相当以上」※一部除く	講師	難易度	内容	曜日	時間	料金	開講日程	会場	定員 (人)
1	足腰ストレッチ& 体幹筋トレ	黒澤 (女性)	★	自体重でのトレーニングや、小さい柔らかいボールを使った腹筋運動、スクワット運動など、ご自宅でもできる簡単な運動を行います。激しい運動が苦手な方や、ゆっくり運動したい方、体力に不安のある方におすすめです。	月	9:30～10:30	9,000	10/5～12/21 (10/12、11/23、12/14を除く) 全9回	第2 武道場	20
2	ゆったりヨガ	RUKA (女性)	★	独特なポーズと呼吸を通じ心と身体の調和とリラックスを目指します。		9:30～10:30			軽運動室	16
3	コアピラティス①	山田 (女性)	★	身体の芯から筋力を鍛え、体幹や四肢をスムーズに動かします。姿勢が美しくなるだけでなく、代謝を促し、機能的で調和のとれた身体づくりを目指します。		10:45～11:45			第2 武道場	15
4	シニア健康体操 (対象:65歳以上の方)	RUKA (女性)	★	日常生活に必要な骨や関節、筋肉などが弱くならず、自立した生活が送れるよう参加者の体力レベルに合わせて気持ち良い体操を行います。		10:45～11:45			軽運動室	15
5	DANCE入門 	ORIE (女性)	★	ダンスの基礎やKPOPの入門にアレンジして丁寧に進めていきます。男女問わずダンス未経験者の方も安心してご参加できます。		10:00～11:00			体育室	20
6	DANCE初中級 	ORIE (女性)	★★	リズムトレーニングや基礎のステップも学びながらKPOPダンスの振付を完コピしてみませんか。かついい楽曲に合わせて踊ることで気持ちリフレッシュできるクラスです。		11:10～12:10			体育室	20
7	コアピラティス②	山田 (女性)	★	身体の芯から筋力を鍛え、体幹や四肢をスムーズに動かします。姿勢が美しくなるだけでなく、代謝を促し、機能的で調和のとれた身体づくりを目指します。		12:00～13:00	10,000	10/5～12/21 (10/12、11/23を除く) 全10回	第2 武道場	15
8	セルフデトックス	菅原 (男性)	★	頸椎・骨盤・重心の歪みテストをクラスの始めに行い、その結果を基に個別にポーズを指導し歪みを改善・予防する事で各種不定愁訴・柔軟性・基礎筋力・健康改善・維持を促進します。 English is available		12:30～13:30			体育室	15
9	ストレッチボール ピラティス	山田 (女性)	★	ピラティスの要素を取り入れながらストレッチボールを使うことで、体幹(コア)への意識も高まります。カラダのバランス能力の向上、姿勢改善、美しいボディラインをつくることに役立ちます。		13:15～14:15			第2 武道場	15
10	バランスボールde 体幹ストレッチ 	米田 (女性)	★	腰痛や肩こりなどの不調の原因となる筋肉をバランスボールを使用し、筋肉を伸ばしながら体幹を引き締めることで身体のコンディショニングを整えていきます。		13:45～14:45			体育室	15
11	ボディバランス ヨガ	鍋木 (男性)	★	4つの部位別(【骨盤】【美脚・美尻】【背中・二の腕】【くびれ・ウエスト】)にアプローチをしたヨガ。脂肪燃焼効果や姿勢の改善、また柔軟性アップ、ストレス解消といった効果も期待でき、しなやかなボディライン作りにも有効なクラス。		14:30～15:30			第2 武道場	15
12	やさしいヨガ	鍋木 (男性)	★	どなたでもご参加いただける初級のヨガです。しっかりと呼吸と基本的なヨガのポーズをとりながら心と身体のバランスを整えていくプログラムです。		15:40～16:40			第2 武道場	15
13	UBOUND 	黒澤 (女性)	★★	1人用トランポリンを使用したプログラム。不安定なトランポリンの弾力面で行うエクササイズは、心肺機能や体幹(コア)、下半身の筋力を効率的に向上させることができます。	16:15～17:00	15,000	軽運動室	12		
14	リズムウオーク& 筋トレ 	黒澤 (女性)	★	前半は音楽に合わせて簡単なステップやウオーキングを繰り返し、後半は自体重を利用して柔軟性・筋力アップを目指した運動を行います。	19:00～20:00	10,000	軽運動室	15		
15	伝統的ハタヨーガ	羽成 (女性)	★	インド伝統的ハタヨーガ。心身のバランスを整えていきます。身体を軽くし、呼吸を安定させる感情を落ち着け、脳を休息させると、全身が爽快になります。毎日快通に、前向きに過ごす身体と心を作っていきます。	火	10:00～11:30	15,000	10/6～12/15 (11/3を除く) 全10回	第1 武道場	36
16	 avex dance workout 	Reeco (女性)	★★	様々な曲に合わせて、ボディメイクトレーニングを行います。美しく見える角度や要素を学び、ダンスを通して引き締まった健康的なボディを手に入れる事を目指します。		10:45～11:45	15,000		体育室	20
17	足の筋トレとやさしい ピラティス～初・中級～	RUKA (女性)	★★	下半身強化とお腹まわりを引き締めます。運動経験のない方、体力に自信のない方でも気軽に参加できます。		9:30～10:30	10,000		軽運動室	18
18	美ボディメイキング 	歩 (女性)	★★	ぽっこりお腹、二の腕のたぶたぶ、パンパンな脚などを気になる方におすすめのクラス。ウオーキングやジャンプなどの有酸素運動を行い、道具を使いながら、身体を引き締めていきます！		9:30～10:30			体育室	15
19	大人から始める バレエ入門 	武田 (女性)	★	バレエを初めて習う方を対象としたクラスです。バレエの基本動作とストレッチを行うことにより、筋力と柔軟性を向上させ身体のバランスを整えます。バレエシューズまたは靴下でご参加ください。		12:00～13:00			体育室	18
20	腰痛膝痛からくらく体操 	田澤 (男性)	★	ストレッチやリズムを取り入れた体操をメインに腰痛、膝痛の原因となる筋肉の柔軟性と筋力トレーニングを無理なく行います。正しい動作を身につけて自分の身体の状態を自在にコントロールできる簡単な運動をご案内していきます。		13:10～14:10			体育室	16
21	スポーツの為の 体幹トレーニング 	後藤 (男性)	★	身体のインナーマッスルを鍛えて、今までよりも力強く正確なプレーが出来る様を目指します。		13:30～14:30			軽運動室	15
22	アロマヨガ	尾形 (女性)	★	アロマの香りとヨガで深い呼吸と共に心地よく、じっくりと身体を伸ばしましょう。運動を全くしない方や身体の硬い方、ヨガが初めての方でも安心してご参加いただけます。		14:20～15:20			体育室	15
23	UBOUND 	SAORI (女性)	★★	1人用トランポリンを使用したプログラム。不安定なトランポリンの弾力面で行うエクササイズは、心肺機能や体幹(コア)、下半身の筋力を効率的に向上させることができます。		18:30～19:15	15,000		体育室	12
24	UBOUND 	SAORI (女性)	★★	1人用トランポリンを使用したプログラム。不安定なトランポリンの弾力面で行うエクササイズは、心肺機能や体幹(コア)、下半身の筋力を効率的に向上させることができます。		19:35～20:35	20,000		体育室	12
25	足の筋トレとやさしい ピラティス～初・中級～	RUKA (女性)	★★	下半身強化とお腹まわりを引きしめます。ピラティスの経験があり、より強めのエクササイズを好む方にお勧めです。初心者の方でもご参加いただけます。	水	9:30～10:30	10,000	10/7～12/16 (12/9を除く) 全10回	体育室	18
26	引き締めピラティス& 骨盤ストレッチ	鍋木 (男性)	★	身体の芯から筋力を鍛え、骨盤や筋肉をスムーズに動かし骨盤まわりのストレッチとエクササイズでバランスよく鍛えていきます。		9:30～10:30			軽運動室	16
27	メンテナンスヨガ	下田 (女性)	★	呼吸の流れに乗って心身を整え、身体を柔軟にし、様々な筋肉をゆっくり鍛えながら体幹を強化し、しなやかな身体作りをするクラスです。		10:45～11:45			体育室	19
28	UBOUND 	ARi (女性)	★★★	1人用トランポリンを使用したプログラム。不安定なトランポリンの弾力面で行うエクササイズは、心肺機能や体幹(コア)、下半身の筋力を効率的に向上させることができます。		12:00～13:00			20,000	体育室

No.	成人クラス 「高校生相当以上」※一部除く	講師	難易度	内容	曜日	時間	料金	開講日程	会場	定員 (人)		
29	体幹トレーニング女性 	後藤 (男性)	★	バランスボールやディスクを使いながら体幹の筋力アップやバランス力の向上が期待できます。インボディ（高精度体組成測定機）で筋肉量、体脂肪などを測定することもできます。	水	13:00～14:00	10,000	10/7～12/16 (12/9を除く) 全10回	軽運動室	16		
30	美ボディメイキング 	歩 (女性)	★★	ぽっこりお腹、二の腕のたぶたぶ、パンパンな脚などを気になる方におすすめのクラス。ウォーキングやジャンプなどの有酸素運動を行い、道具を使いながら、身体を引き締めていきます！		13:15～14:15			体育室	15		
31	フラダンス(初級)	宇藤 (女性)	★	基本のステップからフラダンスを踊る上で必要な基本姿勢を学びながら、ゆったりした南国ムードで行うクラスです。		13:15～14:15			第2 武道場	20		
32	フラダンス(中級)	宇藤 (女性)	★★	ハワイの現代舞踊。優雅な動きを、心地よいゆったりとしたハワイアンミュージックに合わせて行うクラスです。		14:30～15:30			体育室	17		
33	ピラティス	caho (女性)	★	器具を使わず自分の体重を負荷にして行う、インナーマッスルや体幹の強化に特化したレッスンです。正しい呼吸法とともに背骨や骨盤の配置を整え、姿勢改善や全身の引き締めに効果があります。		18:15～19:00	9,000		軽運動室	12		
34	UBOUND 	caho (女性)	★★	1人用トランポリンを使用したプログラム。不安定なトランポリンの弾力面で行うエクササイズは、心肺機能や体幹（コア）、下半身の筋力を効率的に向上させることができます。		19:15～20:00	15,000		軽運動室	12		
35	免疫力を高める健康体操	山本 (男性)	★	やさしい運動と効果的なストレッチを取り入れ、どなたでも無理なく続けることができます。自己の免疫力、治癒力、調整力を高めたい健康法。心身ともにリラックスし、強化したい方にお勧めです。	木	10:20～11:50	16,200	10/1～12/17 全12回	第1 武道場	20		
36	骨盤ストレッチ &かんたんヨガ	関口 (女性)	★	ゆっくりと身体を動かし、骨盤や身体の歪みをやさしく整えるクラスです。初心者の方でも安心してご参加いただけます。		9:30～10:30	軽運動室		16			
37	コアトレーニング ボディシェイプ	RUKA (女性)	★★	自体重を使った筋トレとピラティスで体幹を引き締めましょう。		12:10～13:10	体育室		18			
38	暗闇ボクシング エクササイズ 	西脇 (男性)	★	どなたでも気軽に楽しめるボクシングエクササイズです。有酸素運動と筋力トレーニングの組み合わせによる発汗作用によって、高い達成感と爽快感を得られます。		12:10～13:10	12,000		軽運動室	15		
39	大人から始める ジャズダンス 	栗国 (女性)	★	ジャズナンバーのフィーリングを感じながら基本的なステップを学び、柔軟性を向上させながらダンスを楽しむクラスです。		13:25～14:25	体育室		17			
40	ベーシックヨガ ～初めての方～	RUKA (女性)	★	深い呼吸と共に心地よく、じっくりと身体を伸ばしましょう。運動を全くしない方や身体の硬い方、ヨガが初めての方でも安心してご参加いただけます。		13:30～14:30	軽運動室		16			
41	大人から始める バレエ初中級 	武田 (女性)	★★	2年以上のバレエ経験者対象。テクニックだけでなく、基礎をおさえた上でポイント丁寧に指導していきます。踊る楽しさを知り、踊りに磨きをかけていくことを目的とします。	金	14:35～15:35	15,000	10/2～12/18 全12回	体育室	17		
42	JIZAI体エクササイズ ～脳とカラダの健康体操～	吉田 (男性)	★	いつでも思い通りに（自在に）動ける身体へ！頭と身体を使った誰でも楽しく続けられる運動を行います。		10:00～11:15			12,000	第1 武道場	20	
43	アドバンス・ピラティス	都築 (女性)	★★★	ピラティスを10回程度経験し、さらに深めていきたい方向けの教室です。道具を使い進めていきます。		9:30～10:30			体育室	15		
44	しっかりヨガ	RUKA (女性)	★★★	従来のヨガポーズを連続して行う、より活動的で強度が高めのヨガです。ヨガに慣れてきた方にお勧めです。		9:30～10:30			12,000	軽運動室	16	
45	ビギナーズ・ピラティス	都築 (女性)	★	ピラティス初心者クラスです。じっくり基礎から行いたい方のためのクラスです。		10:45～11:45			26,400	体育室	12	
	ビギナーズ・ピラティス 託児付き(6ヶ月～1歳11ヶ月) 	都築 (女性)	★	ピラティス初心者クラスです。じっくり基礎から行いたい方のためのクラスです。託児付きになります。		10:45～11:45				22,800	体育室	1 (組)
	ビギナーズ・ピラティス 託児付き(2歳～3歳11ヶ月) 	都築 (女性)	★			10:45～11:45				22,800	体育室	2 (組)
46	基礎から学ぶ 一楽庵太極拳 	中山 (男性)	★	空手や舞踊を基礎に柔軟動作が加わり、日本人向けに総仕上げされた太極拳です。独自の発声式気功法で、免疫力、代謝UPを図ります。	土	12:00～13:00	12,000	10/3～12/19 全12回	体育室	17		
47	レベルアップ 一楽庵太極拳 	中山 (男性)	★★	道具の使用法が体系化され、様々な応用が学べます。身体のパネづくり、バランス感覚等、楽しみながら健康維持を目指す中級クラスです。※一楽庵太極拳経験者のみ対象です。		13:15～14:15			体育室	17		
48	はじめてピラティス	下田 (女性)	★	ピラティスの基本的な体の使い方を学びながら、身体のコントロール力を養うことができます。呼吸法や正しい身体の動かしか方をゆっくり身に付けられるので安心です。		13:45～14:45			12,000	軽運動室	16	
49	 TRF EZ DO DANCERCIZE (イージー・ドゥ・ダンスサイズ) 	YASUKO (女性)	★★	DVD『TRF イージー・ドゥ・ダンスサイズ』をプログラムにアレンジしたものです。ダンス初心者でも簡単に始められ、エクササイズをしながダンスも身につけることができます。	土	9:30～10:30	18,000	10/3～12/19 全12回	体育室	20		
50	リラクゼーションYOGA	松浦 (男性)	★	独特なポーズと呼吸を通じ心と身体の調和を目指します。美しく、しなやかなボディラインをつくりましょう。		10:45～11:45				12,000	15	
51	バランスボールde 体幹機能エクササイズ 	米田 (女性)	★	バランスボールを使うことで普段意識しない筋肉を働かせながら、動いたほうが良い関節はより動くように、安定させた方が良い関節は安定させることで動きやすい身体を目指します。	日	9:30～10:30	11,000	10/4～12/20 (10/18を除く) 全11回	体育室	15		
52	リフレッシュピラティス	山田 (女性)	★	呼吸と姿勢を意識しながら、身体を動かすクラスです。姿勢が整う事で、筋力と柔軟性の向上を図り、機能的で調和のとれた身体づくりを目指します。		10:45～11:45				15		

※日程や会場が変更となる場合がございます。

No.	親子クラス (保護者1名・お子様1名)	講師	難易度	内容 “お子様と一緒に楽しく身体を動かす教室”	曜日	時間	料金	開講日程	会場	定員 (組)
54	よちよち親子フィット リトミック (1歳～2歳11ヶ月)	土屋 (女性)	★	音楽に合わせ、ママの声やお手本で歩行促進。ママは産後の不定愁訴の解消、有酸素運動により、ストレスを発散しましょう！	火	10:45～11:45	10,000	10/6～12/15 (11/3を除く) 全10回	軽運動室	10
55	わんぱく親子運動教室 (2歳～年長)		★	幼児期に適した運動（走る・跳ぶ・前転・ブリッジなど）を保護者と一緒に遊びの中で行うことにより脳の発達と豊かな心を育みます。ママは体力の維持向上、美容効果、ボディケアに臨みます。		12:00～13:00			軽運動室	10
No.	ママクラス ※対象年齢のお子様がいる場合のみママだけのご参加も可能です。	講師	難易度	内容 “お子様はお隣でお昼寝かひとり遊びの教室”	曜日	時間	料金	開講日程	会場	定員 (組)
56	ママのヨガとピラティス (0歳1ヶ月～年長)	RUKA (女性)	★	ヨガ・ピラティス・筋トレをミックスし、バストUP・お腹周りをスリムにすることを目的としたクラスです。	木	10:45～11:45	12,000	10/1～12/17 全12回	軽運動室	6
	ママのヨガとピラティス (0歳1ヶ月～年長) 託児付き (6ヶ月～1歳11ヶ月)	RUKA (女性)		10:45～11:45		26,400	軽運動室		1	
	ママのヨガとピラティス (0歳1ヶ月～年長) 託児付き (2歳～3歳11ヶ月)	RUKA (女性)		10:45～11:45		22,800	軽運動室		2	
57	ママの骨盤エクササイズ＋ ヨガ (0歳1ヶ月～年長)	関口 (女性)	★	出産や育児で疲れた身体、歪んだ骨盤をやさしく整えるクラスです。初心者の方でも安心してご参加できます。	金	10:45～11:45	12,000	10/2～12/18 全12回	軽運動室	8
No.	キッズクラス	講師	難易度	内容	曜日	時間	料金	開講日程	会場	定員 (人)
58	キッズ体操塾 (年少～年長)	菊地 (女性)	★	音楽を使って遊び込む中で、幼児期に身につけたい様々な動きを行います。マット運動で前・後転やブリッジ、逆立ちにもチャレンジ！挨拶やルール、友だちとの関わり、我慢する気持ちも育めます。	月	15:30～16:30	10,000	10/5～12/21 (10/12, 11/23を除く) 全10回	体育室	12
59	HIPHOP. Jr (小学1年生～小学6年生)	Tama (女性)	★	ヒップホップダンスを踊ることの楽しさを通じて、音感・リズム感を養い、自由に身体をコントロールする機能を高めます。流行の曲に合わせて楽しくダンスを行います。		16:50～17:50			体育室	20
60	キッズバレエ (年中～小学1年生) ※小学1年生の初心者の方はこちらにご参加ください。	山田 (女性)	★	美しい姿勢や柔軟性の習得から始まり、表現する喜びや踊ることの楽しさを学びます。また身体の調整能力や集中力、女性らしい礼儀作法も身につけることができます。	火	15:40～16:40	10,000	10/6～12/15 (11/3を除く) 全10回	体育室	12
61	ジュニアバレエ (小学1年生～小学3年生)		★	バレエの基礎、柔軟性、音楽性、感性を育てながら、様々なステップを覚えていきます。姿勢が正しくなり、リズム感を養うことができます。		16:50～17:50			体育室	12
62	子ども空手教室 初級 (年中～小学6年生)	井上 (女性)	★	挨拶、礼儀をはじめ、空手道の基礎を楽しく身体を動かしながら学びます。伝統派で組手は止めます。 (道着については講師からご案内いたします)	水	15:40～16:40	10,000	10/7～12/16 (12/9を除く) 全10回	体育室	24
63	子ども空手教室 中級 (小学1年生～中学生)		★★	難易度の高い形や自由組手に取り組みます。空手を楽しみ、努力することを通じて様々な局面で役立つ心と体力を鍛えます。		16:50～17:50			体育室	24
64	C-ute Dance (年中～小学2年生)	HARUNA (女性)	★	ダンスはまだ難しいけど、とにかくかわいく踊りたい子！踊ることの楽しさを通じて、音感・リズム感を養いたい子！お待ちしております。 ※現在女の子中心のクラスです。	木	15:45～16:45	12,000	10/1～12/17 全12回	体育室	18
65	Cool Dance (小学2年生～小学6年生)		★★	仲間達との一つの物を作り上げる喜びを感じたい方、踊ることの楽しさを通じて、自由に身体をコントロールする機能を高めたい方におすすめです。※現在女の子中心のクラスです。		16:50～17:50			体育室	26
66	楽しく踊ろう！ キッズダンス (年中～小学3年生)	Maya (女性)	★	音に合わせて楽しく元気に踊ることをベースにダンスの基礎、ステップなどをJ-popに合わせて振付を覚えていきます。最終日には発表します。 ※初心者向けです	金	15:40～16:40	12,000	10/2～12/18 全12回	体育室	15
67	ストリートダンス (小学1年生～小学6年生)		★★	オールドスクールから最近のダンスまで、幅広くストリートダンスを洋楽、J-pop、K-popなど流行りの音楽に合わせて振付を覚えて、最終日に発表します。※経験者向けです		16:50～17:50			体育室	20
【お申し込みにあたって】 インターネット(https://se-sports.payhub.jp/login/) からのアクセスまたは各施設の窓口端末から教室を選択し必要事項を入力の上、お申し込みください。FAX・ハガキによるお申し込みは別途事務手数料220円がかかります。 必要事項（事業名・住所・氏名・電話番号・生年月日・年齢・性別）をご記入の上お申し込みください。 ※定員に達したクラスは申込を締め切っている場合がございます。 また開催日以降のお申し込みは窓口からのみとなります。 <u>注意事項についてはお申し込み時にインターネットにて必ずご確認をお願いいたします。</u>					＜教室参加についての注意事項＞ 注意事項を全てご確認ください、ご了承の上ご参加ください。 ◎レッスン開始時間までにご入室いただきますよう、お時間に余裕を持ってお越しください。 ◎レッスン開始後の途中入場は他のお客様のご迷惑になりますので、お控えいただきますようお願いいたします。 ◎体調不良時は参加をお控えください。 <<運動強度>>★＝初級 ★★＝中級 ★★★＝上級  は室内履きをお持ちください。					

令和8年度 総合運動場体育館 【第3期 (10月～12月)】

コース型フィットネス教室のご案内



【お問合せ】

公益財団法人世田谷区スポーツ振興財団
世田谷区大蔵4-6-1 TEL：03-3417-4276

総合運動場管理事務所
FAX：03-3417-1734