# 令和８年度 フィットネス教室 プログラム編成

## 大蔵第二運動場

※ 事前申込 以外は、トレーニングルームご利用の方が無料で参加できる教室です。

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00 | 事前申込<br>【コース型教室】<br>ゴルフコンディショニング<br>9：15~10：30<br>講師：中野 | | | | 事前申込<br>【コース型教室】<br>さわやか体操<br>9：30~10：45<br>講師：長野･多胡･長江 | | |
| 10:00 | | ピラティス60<br>9：30~10：30<br>講師：粟國 | 事前申込<br>【コース型教室】<br>婦人体操<br>10：30~12：00<br>講師：長江 | リラックスヨガ60<br>9：45~10：45<br>講師：鏑木 | 事前申込<br>【コース型教室】<br>免疫力アップ体操<br>11：00~12：00<br>講師：長野･多胡･長江 | アロマヨガ60<br>9：30~10：30<br>講師：広田 | BODY<br>COMBAT60<br>9：30~10：30<br>講師：Akiho |
| 11:00 | 事前申込<br>【コース型教室】<br>婦人体操<br>10：45~12：15<br>講師：禰津 | シンプルエアロ45<br>10：45~11：30<br>講師：太田(佳) | | ストレッチ30<br>11：00~11：30<br>講師：鏑木 | | シンプル<br>エアロ＆<br>筋コン60<br>10：40~11：40<br>講師：黒澤 | ストレッチ30<br>10：45~11：15<br>講師：スタッフ |
| 12:00 | | ストレッチ30<br>11：45~12：15<br>講師：太田(佳) | | シンプルエアロ＆筋コン60<br>11：40~12：40<br>講師：関口 | | ストレッチ30<br>11：50~12：20<br>講師：黒澤 | ヨガ45<br>11：25~12：10<br>講師：宙 |
| 13:00 | ストレッチ30<br>12：45~13：15<br>講師：西川 | エンジョイエアロ＆<br>ペルビック45<br>12：30~13：15<br>講師：前畑 | ストレッチ20<br>12：30~12：50<br>講師：菟原 | やさしいヨガ45<br>12：50~13：35<br>講師：関口 | ゆっくりエアロ30<br>12：15~12：45<br>講師：ARi | リセット&<br>オリジナル<br>エアロ60<br>12：30~13：30<br>講師：前畑 | ヒップホップ基礎30<br>12：20~12：50<br>講師：宙 |
| 14:00 | ゆっくりエアロ＆筋コン45<br>13：30~14：15<br>講師：黒澤 | 楽しいステップ30<br>13：25~13：55<br>講師：RUKA | ペルビック45（骨盤）<br>13：00~13：45<br>講師：関口 | ボクシングビクス45<br>13：50~14：35<br>講師：西脇 | ストレッチ20<br>12：55~13：15<br>講師：ARi | BODYPUMP45<br>13：45~14：30<br>講師：スタッフ | ヒップホップ45<br>13：00~13：45<br>講師：宙 |
| 15:00 | シンプルエアロ＆筋コン45<br>14：30~15：15<br>講師：黒澤 | ヨガミックス45<br>14：05~14：50 | バランスコンディショニング45<br>13：55~14：40<br>講師：本村 | ピラティス60<br>14：50~15：50<br>講師：歩 | BODYPUMP45<br>13：30~14：15<br>講師：ARi | | バランスコンディショニング30<br>13：55~14：25<br>講師：本村 |
| 16:00 | ボクシングビクス＆<br>コンディショニング60<br>15：30~16：30<br>講師：西脇 | 体幹トレーニング45<br>15：00~15：45<br>講師：西脇 | ヨガ60<br>14：50~15：50<br>講師：米村 | | エンジョイエアロ45<br>14：30~15：15<br>講師：IPPEI | BODYCOMBAT45<br>14：45~15：30<br>講師：黒澤 | 脂肪燃焼サーキット20<br>14：35~14：55<br>講師：本村 |
| 17:00 | | ポールリラックス20<br>16：00~16：20<br>講師：入江 | | | ズンバ45<br>15：30~16：15<br>講師：IPPEI | 疲労回復ヨガ45<br>15：45~16：30<br>講師：福永 | エンジョイステップ45<br>15：10~15：55<br>講師：ARi |
| 18:00 | | | | | | | BODY<br>PUMP60<br>16：10~17：10<br>講師：ARi |
| 19:00 | ボクシングビクス＆<br>コンディショニング60<br>19：00~20：00<br>講師：西脇 | ズンバ45<br>19：00~19：45<br>講師：IPPEI | お腹シェイプ15<br>19：00~19：15<br>講師：スタッフ | ピラティス60<br>18：45~19：45<br>講師：山田 | ベルビック45（骨盤）<br>18：30~19：15<br>講師：前畑 | | ボールストレッチ30<br>17：25~17：55<br>講師：本村 |
| 20:00 | | | BODYPUMP60<br>19：30~20：30<br>講師：スタッフ | | リズムトレーニング30<br>19：30~20：00<br>講師：松本 | | |
| 21:00 | | | | | K-POPダンス45<br>20：10~20：55<br>講師：松本 | | |

営業時間 9:00~22:00（浴室･サウナ営業 10:00~22:00）お問合せ先 080-8000-2709

## 令和８年度　フリーフィットネス教室ご案内

・トレーニングルーム利用料金をお支払いいただいた方であれば無料で参加可能です。
・定員がございます。名簿に名前をご記入のご参加ください。

## 令和８年度　コース型教室ご案内

**第４期**

| 講座名 | 講　師 | 曜　日 | 時　間 | 内　容 | 回数と定員 | 開催日程 | 参加費 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ゴルフ<br>コンディショ<br>ニング** | 中野 | 月 | 9：15～10：30 | ゴルフに必要な体幹トレーニングや体の使い方を学び、今までよりも力強く正確なプレーやスコアアップを目指します。（ゴルフクラブは使用しません） | 10回/28名 | 1/4,18,25<br>2/1,8,15,22<br>3/1,8,15 | ￥12,000 |
| **婦人体操<br>月曜日** | 禰津 | 月 | 10：45～12：15 | 簡単なリズム体操と筋トレ、ストレッチを行い、全身の血行を良くしていく女性にやさしい教室です | 10回/30名 | 1/4,18,25<br>2/1,8,15,22<br>3/1,8,15 | ￥11,000 |
| **婦人体操<br>水曜日** | 長江 | 水 | 10：30～12：00 | 簡単なリズム体操と筋トレ、ストレッチを行い、全身の血行を良くしていく女性にやさしい教室です | 11回/30名 | 1/6,13,20,27<br>2/10,17,24<br>3/3,10,17,24 | ￥12,100 |
| **さわやか体操** | 長野<br>多胡<br>長江 | 金 | 9：30～10：45 | 「ラジオ体操」や「みんなの体操」を筋力トレーニング・ストレッチ等で負荷をかけながら、やさしく行っていきます。 | 11回/30名 | 1/8,15,22,29<br>2/5,12,19,26<br>3/5,12,19 | ￥12,100 |
| **免疫力アップ** | 中野 | 金 | 11：00～12：00 | 椅子を使いながらの簡単な体操です。筋肉や柔軟性を維持改善するためのストレッチで筋肉に負荷をかけながら、体温を上げて血行や代謝を促進し免疫力を高めます。細菌やウィルスが体内に侵入するのを防ぎやすくなります。 | 11回/30名 | 1/8,15,22,29<br>2/5,12,19,26<br>3/5,12,19 | ￥9,350 |

**営業時間 9:00~22:00（浴室･サウナ営業 10:00~22:00）お問合せ先 080-8000-2709**

## 申込方法

二次元コード

**インタネットから、または右記二次元コードよりお申込みください。**

・FAX、ハガキによるお申込みは、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。

## 注意事項

・必ず各教室の案内をご確認の上、お申込みください。
・医師から運動を制限されている方はご参加頂けません。
・教室参加は、申込登録をしたご本人のみとなります。
・都合により、予告なく担当インストラクターや日程の変更がある場合がございます。予めご了承ください。
・お休みされた場合でも、振替やご返金はいたしかねます。
・体験は、お１人さま各クラス１回、無料にて承ります。

## お問合せ

**お申込みについては**

**03-3416-1212**

**教室の内容については**

**080-8000-2709**

**個人情報の取扱について**

公益財団法人世田谷区スポーツ振興財団

当財団では、区民のスポーツ・レクリエーション活動を通して、「生涯スポーツ社会」の実現を目指し、効率的な事業実施など、区民サービスの向上に努めております。お預かりした個人情報を安全に管理することが、当財団の重要な社会的責務であると認識し、以下の取り扱いを実施いたします。
内容をご確認いただき、ご同意の上お申し込み(ご参加)ください。

1. お客様の個人情報(氏名、住所、連絡先等)は、当財団の事業案内、緊急時の対応、事業の円滑な実施・運営、サービス及び情報の提供、各種アンケート、広報やPR活動等に必要な範囲で利用させていただくためにお預かりいたします。
2. お預かりした個人情報は、当財団が定める「個人情報保護方針」等に基づき、適切な管理に努めるとともに、事務局次長を個人情報管理責任者とし、責任を持って管理いたします。
3. 個人情報のご提供は、お客様の任意です。ただし、事業の円滑な運営等に必要な最低限の個人情報についてもご提供いただけない場合は、事業へのご参加はできませんのでご了承ください。
4. 当財団は、法令等による場合を除いて、ご本人からの同意を得ない限り、個人情報を第三者に提供いたしません。
5. 当財団は、ご本人が容易に認識できない方法による個人情報の取得は行っておりません。
6. 事業の実施内容により委託業者に個人情報を預託(委託)する場合がありますが、その場合は、十分な個人情報の保護水準を満たしている者を選定し、その委託先に対し個人情報の漏えいや再提供等がないよう、契約により義務付け、適切な管理を実施させます。
7. お客様には、ご自身に関する個人情報の開示を求める権利、その結果により訂正や削除を求める権利があります。開示や訂正等を希望される場合には、当財団までお問い合わせください。

「公益財団法人世田谷区スポーツ振興財団 個人情報の問合せ窓口」
TEL 03－3417－2811
受付時間 9:00～17:00（土・日・祝日、年末年始を除く）
公益財団法人世田谷区スポーツ振興財団は「プライバシーマーク」使用承諾事業者として認定されています。

たいせつにします プライバシー
10861477