

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

令和7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7年度 コース型教室ご案内

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 コンディショ 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	2026年1/5,19,26 2/2,9,16 3/2,9,16,23	¥10,500
婦人体操 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	2026年1/5,19,26 2/2,9,16 3/2,9,16,23	¥10,000
婦人体操 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	9回/30名	2026年1/7,14,21,28 2/18,25 3/4,11,18	¥9,000
さわやか体操	長野 多胡 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。	10回/30名	2026年1/9,16,23,30 2/6,13,20,27 3/6,13	¥9,500
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。	10回/30名	2026年1/9,16,23,30 2/6,13,20,27 3/6,13	¥7,500

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

インターネットから、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。

二次元コード



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

個人情報の取扱いについて

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。

