

令和7年度 総合運動場体育館

【第1期 (4月～6月)】

コース型フィットネス教室のご案内

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)	
50	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)	★	音楽に合わせて、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	9,200	4/1～6/17 (4/29, 5/6を除く) 全10回	軽運動室	10	
51	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)	
52	ママビューティー (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	11,000	4/3～6/19 全12回	軽運動室	6	
	ママビューティー (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			24,200	軽運動室	1
	ママビューティー (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			20,600	軽運動室	2
53	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	11,000	4/4～6/20 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)	
54	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てます。	月	15:30～16:30	8,200	4/7～6/16 (4/21, 5/5を除く) 全9回	体育室	12	
55	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。流行のJ-POPに合わせて楽しくダンスを行います。		16:50～17:50			体育室	20	
56	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	9,200	4/1～6/17 (4/29, 5/6を除く) 全10回	体育室	12	
57	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	
58	子ども空手教室 初級 (年中～小学6年生)	空手講師	★	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。伝統派で組手は寸止めです。(道着については講師からご案内いたします)	水	15:40～16:40	11,000	4/2～6/18 全12回	体育室	24	
59	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	
60	C-ute Dance (年中～小学2年生)	Sei (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！踊ることの楽しさを通じて、音感・リズム感を養いたい！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	11,000	4/3～6/19 全12回	体育室	18	
61	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	
62	楽しく踊ろう！ キッズダンス (年中～小学3年生)	Maya (女性)	★	元気に弾けて楽しく踊ろう！最終日には発表会でお友達にもお披露目！※初心者向けです。	金	15:40～16:40	11,000	4/4～6/20 全12回	体育室	15	
63	GOGOファンキーズ (小学1年生～小学6年生)		★★	リズムとステップを中心に楽しく踊っています！男の子の参加も大歓迎です！！※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。
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ください。

<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けますよう、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、お控えいただけ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。
 - ◎マスクの着用は任意です。
 - ◎感染拡大防止のため、教室開始時と終了時にそれぞれ5分間程度、除菌をする時間を設けます。
 - ◎教室実施中はソーシャルディスタンスを確保し、発声をお控えください。
- <<運動強度>>★=初級 ★★=中級 ★★★=上級 室内シューズが必要です。

【お問合せ】

公益財団法人世田谷区スポーツ振興財団 総合運動場管理事務所
世田谷区大蔵4-6-1 TEL: 03-3417-4276 FAX: 03-3417-1734

