

令和3年度 世田谷区立総合運動場体育館 第1期コース型フィットネス教室のご案内【4月～6月】

No	成人クラス 「高校生相当以上」※一部除く	講師	内容	曜日	時間	料金 (税込)	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)	ストレッチで柔軟性を高め、足腰強化を基本に軽い負荷で体幹を強化！ 運動初心者さん大歓迎♪	月	9:30～10:30	8,200	4/5～6/14 合計9回 (4/19,5/3を除く)	第1 武道場	19	
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			12		
3	コアピラティス	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、脂肪燃焼効果を高めます。		10:45～11:45			12		
4	大人から始めるリズムダンス	MIYU (女性)	体幹を意識したプログラムを取り入れ、音楽やリズムを楽しみながら身体を動かし、基礎から習えるクラスです。ダンスが初めての方大歓迎です！		10:45～11:45			15		
5	シニア健康体操 (対象:60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	10				
6	セルフデトックス	菅原 (男性)	頸椎の歪みの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ていくクラスで、いろいろな症状が軽くなっていきます。		12:30～13:30	9,200		4/5～6/21 合計10回 (4/19,5/3を除く)	体育室	12
7	楽しく動こう脂肪燃焼ヨ ガ	林 (女性)	楽しく動きながらヨガで効果的に脂肪燃焼していきます。美しい姿勢をつくる為の様々な筋力トレーニング要素も取り入れながら身体の内側からキレイにしていきたいと思います！		13:45～14:45				12	
8	やさしい筋トレ	黒澤 (女性)	前半は音楽に合わせて簡単なステップやウォーキングを繰り返す有酸素運動を、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。		19:30～20:30	10,100		4/5～6/21 (5/3を除く) 合計11回	軽運動室	15
9	伝統的ハタヨーガ①	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。毎日を快適に、前向きに過ごす身体と心を作っていきます。 ※新型コロナウイルス感染拡大予防対策により、一時的に時間変更しクラスを増設しております。	火	9:20～10:30	12,100	4/6～6/22 (5/4を除く) 合計11回	第1 武道場	20	
10	伝統的ハタヨーガ②				10:40～11:50			20		
11	avex TRF EZ DO DANCERCIZE (イージー・ドゥ・ダンスサイズ)	Reeco (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らダンスも身につけることができます。		10:45～11:45	14,600		15		
12	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	10,100		15		
13	美ボディメイキング	歩 (女性)	お腹ぽっこり、二の腕たぶたぶ、パンパンな脚などなど、そんなお悩みを改善！ウォーキングをしながら有酸素運動や様々な道具を使いながらカラダを引き締めていきます。		9:30～10:30			12		
14	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			12		
15	腰痛膝痛らくらく体操	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紹介していきます。		13:10～14:10			15		
16	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に目指します。		13:30～14:30			15		
17	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	12					
18	UBOUND	西川 (男性)	他に類を見ない1人用トランポリンを使用した画期的なプログラム。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。	19:30～20:15	14,300	10				
19	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。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。初心者の方もご参加いただけます。	水	9:30～10:30	10,100	4/7～6/23 (5/5を除く) 合計11回	体育室	12	
20	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			16		
21	やさしいヨガ	林 (女性)	どなたでもご参加いただける初級のヨガです。しっかりとした呼吸とやさしく楽しいポーズで毎日元気で過ごせる心と身体作りをしましょう。		10:45～11:45			12		
22	UBOUND	ARI (女性)	他に類を見ない1人用トランポリンを使用した画期的なプログラム。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。		12:10～12:55	14,300		10		
23	体幹トレーニング女性	後藤 (男性)	インボディ(高精度体組成測定機)で体組成を測定し、結果に合わせたトレーニングを行います。		13:00～14:00	16				
24	美ボディメイキング	歩 (女性)	お腹ぽっこり、二の腕たぶたぶ、パンパンな脚などなど、そんなお悩みを改善！ウォーキングをしながら有酸素運動や様々な道具を使いながらカラダを引き締めていきます。		13:15～14:15	10,100		12		
25	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			15		
26	フラダンス(中級)		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	15					
27	UBOUND	太田 (男性)	他に類を見ない1人用トランポリンを使用した画期的なプログラム。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。	19:30～20:15	14,300	10				

No	成人クラス 「高校生相当以上」※一部除く	講師	内容	曜日	時間	料金 (税込)	開講日程	会場	定員 (人)
28	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。身体を動かすことで血行や代謝が促進され免疫力も高まり、健康を維持する効果があります。	木	10:20～11:50	13,400	4/1～6/17 合計11回 (4/29を除く)	第1 武道場	20
29	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
30	コアトレーニング ボディシェイプ	RUKA (女性)	自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	12
31	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踊るクラスです。姿勢スッキリ、柔軟性も高まります。		13:25～14:25	10,100		体育室	14
32	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	15
33	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を対象としたクラス。テクニックだけでなく、基礎をおさえた上でポイントを丁寧に指導していきます。踊る楽しさを知り、踊りに磨きををかけていくことを目的とします。		14:35～15:35			体育室	14
34	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）動けるカラダへ！頭とカラダを使った誰でも楽しく続けられる運動を行います。	金	10:00～11:15	13,500	4/2～6/18 合計12回	第1 武道場	20
35	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	12
36	しっかりヨガ	RUKA (女性)	従来のヨガポーズを連続して行う、より活動的で郷土が高めのヨガです。ヨガに慣れてきた方におすすめです。		9:30～10:30	11,000		軽運動室	15
37	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			体育室	8
	ビギナーズ・ピラティス 託児付き(8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	24,200		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)	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	20,600		体育室	2 (組)
38	基礎から学ぶ 一楽庵太極拳	中山 (男性)	一楽庵太極拳は、空手や舞踊に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。		12:00～13:00	11,000		体育室	15
39	レベルアップ 一楽庵太極拳	中山 (男性)	一楽庵では、道具の使用法が体系化され、様々な応用法が学べます。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上級クラスです。		13:15～14:15			体育室	15
40	UBOUND	西川 (男性)	他に類を見ない1人用トランポリンを使用した画期的なプログラム。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。		14:30～15:15	15,600		体育室	10
41	avex 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らダンスも身につけることができます。		土	9:30～10:30		15,900	4/3～6/19 合計12回
42	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		11,000	体育室	12	
43	姿勢改善のための ボールde体幹トレーニング	米田 (女性)	身体の奥深く姿勢維持のための筋肉を刺激し、歪みの無い綺麗な姿勢を獲得することを目指します。	日	9:30～10:30	11,000	4/4～6/20 合計12回	体育室	12
44	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、肩コリ、腰痛、肉体的疲労の改善も期待できます。		10:45～11:45			体育室	12

№	親子クラス (保護者1名・お子様1名)	講師	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)
45	avex bambeat! (自立歩行可能) (1歳～年長)	MIYU (女性)	からだ・あたま・こころを育む「bambeat!」ツールを使ったダンスで、頭から足の先まで動かす全身運動。表現力や柔軟性、バランス力を育みます。 ※自立歩行ができるお子様が対象です。	月	9:45～10:30	11,900	4/5～6/14 合計9回 (4/19,5/3を除く)	軽運動室	8
46	わんぱく親子体操名人 (2歳～年長)	土屋 (女性)	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。	火	10:45～11:45	10,100	4/6～6/22 (5/4を除く) 合計11回	軽運動室	8
47	よちよち親子フィットリトミック (1歳～2歳11ヶ月)		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!		12:00～13:00			軽運動室	8
№	ママクラス	講師	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)
48	ママビューティー (0歳1ヶ月～3歳11ヶ月)	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。※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。	木	10:45～11:45	10,100	4/1～6/17 合計11回 (4/29を除く)	軽運動室	6
	ママビューティー (0歳1ヶ月～3歳11ヶ月) 託児付き(8ヶ月～1歳11ヶ月)	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。 託児付きになります。		10:45～11:45	22,200		軽運動室	1
	ママビューティー (0歳1ヶ月～3歳11ヶ月) 託児付き(2歳～3歳11ヶ月)	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。 託児付きになります。		10:45～11:45	18,900		軽運動室	2
49	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。※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。	金	10:45～11:45	11,000	4/2～6/18 合計12回	軽運動室	8
50	産後ボディケアシェイプ (0歳1ヶ月～1歳2ヶ月)	歩 (女性)	産後の身体へ早めのアプローチをしながら育児で歪んだ身体をピラティス要素を取り入れながら美しいラインに整えていきます。※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。		13:45～14:45			軽運動室	8
№	キッズクラス	講師	内容	曜日	時間	料金	開講日程	会場	定員 (人)
51	キッズ運動塾 (年少～年長)	鈴木 (女性)	走る、飛ぶなど様々な動作をして遊びながら体力をつけましょう。挨拶やルール、友達との関わり、我慢する気持ちなども育てていきます。	月	15:30～16:30	9,200	4/5～6/21 合計10回 (4/19,5/3を除く)	体育室	12
52	ジュニア運動塾 (小学1年生～小学6年生)		子供達に身に付けてほしい様々な動きや俊敏性、柔軟性、持久力などを曲に合わせて身に付けます。 「できた」の積み重ねで運動の楽しさを味わいます。		16:40～17:40			体育室	12
53	HIPHOP.Jr (小学1年生～小学6年生)	上田 (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(J-POP、ポークロイド)に合わせて楽しくダンスを行います。		16:15～17:15			軽運動室	20
54	キッズバレエ (年中～小学1年生)	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。※小学1年生の初心者の方はこちらにご参加ください。	火	15:40～16:40	10,100	4/6～6/22 (5/4を除く) 合計11回	体育室	12
55	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
56	子ども空手教室 初級 (年中～小学6年生)	井上 (女性)	挨拶・礼儀をはじめ空手の基礎を楽しく身体を動かしながら学びます。 ※無級(白帯)～9級(オレンジ帯)の方が対象です。 ※11級以上は道着が必要です。	水	15:40～16:40	10,100	4/7～6/23 (5/5を除く) 合計11回	体育室	24
57	子ども空手教室 中級 (小学1年生～中学生)		半年ごと昇級審査を目指し、基本と新しい形にチャレンジします。4級以上は相手の練習も行います。 ※8級(青帯)以上の方が対象です。		16:50～17:50			体育室	24
58	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!はじめての子!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	10,100	4/1～6/17 合計11回 (4/29を除く)	体育室	18
59	Cool Dance (小学2年生～小学6年生)		ダンスを楽しみたい子!体幹を鍛えて、動きの源を作りたい子!お待ちしております! (現在女の子中心のクラスです)		16:50～17:50			体育室	24
60	楽しく踊ろう! キッズダンス (年少～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	4/2～6/18 合計12回	体育室	15
61	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

<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。

- ◎入室前に体調確認書をご提出ください。 ◎体調不良時は参加をお控えください。
- ◎必ずマスクをご着用ください。(安全面から2歳未満のお子様のマスク着用は不要)
- ◎全ての教室について、運動強度を下げて実施いたします。
- ◎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、発声はお控えください。
- ◎換気のため、扉や窓を開放いたします。音楽を流すプログラムについては、音量を下げて実施いたします。