

# 第1期 (2021.4~6月) コース型フィットネス教室

ご応募にあたっては、必ず最後まで注意事項をお読みください

教室名 曜日・時間	日程 回数・受講料	内 容	対象	定員	講 師	
			難易度			
1 幼児柔軟性&バランスアップ 月曜 15:30~16:30	4/12~6/28 (休み:5/3・6/7) 全10回 8,700円	様々なポーズを使い、柔軟なバランス感覚が養われ、集中力も高まります。	4才児~6才児 (未就学児) ★☆☆	20名	土屋 結	調整中
2 小学生柔軟性&バランスアップ 月曜 16:50~17:50	4/12~6/28 (休み:5/3・6/7) 全10回 8,700円	様々なポーズを使い、柔軟なバランス感覚が養われ、集中力も高まります。	小1~小6 ★☆☆			
3 ジュニアフラ&親子フラ 水曜 16:50~17:50	4/7~6/30 (休み:5/5) 全12回 10,400円 親子 16,900円	いま注目のフラダンス。ハワイアンにのせて優雅にたのしく踊りましょう。親子での参加もOK!親子で一緒に踊りましょう。	小1~小6 親子(5才児~小6) ★☆☆	20名	神保 ひろ子	
4 リズム体操 (幼児) 金曜 15:30~16:30	4/2~6/25 (休み:なし) 全13回 11,300円	音楽に合わせて身体を動かし、リズム感・バランス力を楽しく養いましょう。	4才児~6才児 (未就学児) ★☆☆			
5 ZUMBA®KIDS 金曜 16:50~17:50	4/2~6/25 (休み:なし) 全13回 11,300円	ズンバの動きを子ども向けにアレンジ!ダンスに苦手意識を持っている子どもも十分に楽しむことのできる内容です。	小1~小6 ★☆☆	18名	山田 悦世	
6 幼児器械運動クリニック (年少) 土曜 9:10~9:50 (40分)	4/3~6/26 (休み:なし) 全13回 10,400円	基礎的な運動能力向上を目指します。 ※保護者同伴での参加となります。※団体行動ができる幼児対象。	4才児 (未就学児) ★☆☆			
7 幼児器械運動クリニック (年中) 土曜 10:10~10:50 (40分)	4/3~6/26 (休み:なし) 全13回 10,400円	基礎的な運動能力向上を目指します。 ※保護者同伴での参加となります。※団体行動ができる幼児対象。	5才児 (未就学児) ★☆☆	10名	高橋 正典 他4名	
8 幼児器械運動クリニック (年長) 土曜 11:10~11:50 (40分)	4/3~6/26 (休み:なし) 全13回 10,400円	基礎的な運動能力向上を目指します。 ※保護者同伴での参加となります。※団体行動ができる幼児対象。	6才児 (未就学児) ★☆☆			
9 【エイベックス】 bambeat! (バンビート!) 水曜 9:10~9:55	4/7~6/30 (休み:5/5) 全12回 16,000円	大好評のエイベックスプログラム!楽しくからだを動かして健やかな「からだ」と「こころ」を育みます。	親子 (よちよち歩き~満2才) ★☆☆	12組	MISAKO	
10 【エイベックス】 bambeat! (バンビート!) 水曜 10:05~10:50	4/7~6/30 (休み:5/5) 全12回 16,000円	大好評のエイベックスプログラム!年齢に応じたやさしいダンスで表現力や柔軟性、バランス力を育みます。	親子 (満2才~満4才) ★☆☆			
11 24式ヘルシー太極拳 月曜 9:30~10:30	4/12~6/28 (休み:5/3・6/7) 全10回 8,700円	教室の内容は、ズバリ「健康の為に太極拳」です。気持ちよく身体を動かして健康な身体づくりをしましょう。	高校生相当以上 ★☆☆	24名	手代木 典子	
12 メンテナンスマッサージ 【託児付】(満1歳~3歳) 月曜 10:50~11:50	4/12~6/28 (休み:5/3・6/7) 全10回 8,700円 別途、託児料金(8,000~11,000円)	呼吸の流れに乗って体を動かすことで心もリラックスし、ポーズにより様々な筋肉を無理なく鍛えながらボディシェイプを目指します。託児サービスもあるのでお子さまを預けて自分に向き合えます。(別途料金が必要です。)	高校生相当以上 ★☆☆			
13 ヨガストレッチ 月曜 18:20~19:20	4/12~6/28 (休み:5/3・6/7) 全10回 8,700円	肩、脚、股関節など体の硬くなった部分をシンプルなヨガポーズでストレッチ。呼吸で血流も良くします。	高校生相当以上 ★☆☆	24名	小野 明子	
14 シェイプアップサーキット 月曜 19:40~20:40	4/12~6/28 (休み:5/3・6/7) 全10回 8,700円	ダンベルを使用することで筋力アップと脂肪燃焼の効果が期待できます。身体を引き締め心も身体もスッキリしましょう。	高校生相当以上 ★☆☆			
15 からだリセットピラティス 月曜 19:40~20:40	4/12~6/28 (休み:5/3・6/7) 全10回 8,700円	崩れがちな体をリセットしバランスを整えるいいチャンスです。ピラティスを用いて疲れた身体、固まった身体をリセットしましょう。	高校生相当以上 ★☆☆	18名	小野 明子	
16 高齢者ハツラツ体操 火曜 12:30~13:30	4/6~6/29 (休み:5/4) 全12回 10,400円	生涯ハツラツで元気な身体を目指して、だれでも無理なくできる体操を行います。	60歳以上 ★☆☆			
17 経絡ヨガ 火曜 13:50~14:50	4/6~6/29 (休み:5/4) 全12回 10,400円	ゆっくりとしたヨガのポーズで気や血液の通りを巡らせ心身のバランスを整えます。血行促進、デトックス、免疫力向上が期待できます。	高校生相当以上 ★☆☆	24名	林 優子	
18 トータルコンディショニング 水曜 11:00~12:00	4/7~6/30 (休み:5/5) 全12回 10,400円	様々なエクササイズを行い、筋力アップ、バランス、柔軟性を向上させてカラダを整えます。	高校生相当以上 ★☆☆			
19 とってもやさしいヨーガ 水曜 12:10~13:10	4/7~6/30 (休み:5/5) 全12回 10,400円	ヨーガが初めての方や体力に自信のない方向けの、とっても簡単な内容の教室です。ヨーガの基礎からやさしく指導します。	高校生相当以上 ★☆☆	24名	荒井 美幸	
20 シニアのための健康体操 水曜 12:35~13:35	4/7~6/30 (休み:5/5) 全12回 10,400円	毎日を元気に過ごすために必要な、やさしい筋トレやストレッチを楽しく行います。	60歳以上 ★☆☆			
21 チャレンジヨガ 水曜 13:45~14:45	4/7~6/30 (休み:5/5) 全12回 10,400円	血行促進、デトックス、免疫力向上が期待できます。ヨガに少し慣れてきた方を対象にした中級者向けのクラスです。	高校生相当以上 ★☆☆	18名	荒井 美幸	
22 はじめてのフラダンス 水曜 13:20~14:20	4/7~6/30 (休み:5/5) 全12回 10,400円	初めてフラダンスを踊ってみたい方を対象に、美しいハワイアンリズムにのせて心地良く身体を動かします。	高校生相当以上 ★☆☆			
23 フラダンスA 水曜 14:30~15:30	4/7~6/30 (休み:5/5) 全12回 10,400円	フラダンスに少し慣れてきた方を対象にした中級者向けのクラスです。フラダンスの楽しさを思い切り楽しむことができます。	高校生相当以上 ★☆☆	24名	神保 ひろ子	
24 フラダンスB 水曜 15:40~16:40	4/7~6/30 (休み:5/5) 全12回 10,400円	フラダンスに少し慣れてきた方を対象にした中級者向けのクラスです。フラダンスの楽しさを思い切り楽しむことができます。	高校生相当以上 ★☆☆			
25 体幹トレーニング&ストレッチ 水曜 19:40~20:40	4/7~6/30 (休み:5/5) 全12回 10,400円	腹筋・背筋をメインに体幹をトレーニング。鍛えた後はストレッチで身体を伸ばして身体を調整します。	高校生相当以上 ★☆☆	18名	工藤 直美	

Renewal

NEW

教室名 曜日・時間	日程 回数・受講料	内 容	対象	定員	講 師	
			難易度			
26 からだ調整エクササイズ 木曜 9:00~10:00	4/1~6/24 (休み:4/29・5/6) 全11回 9,600円	肩こりや腰痛など様々な身体の不調の改善を目指します。ピラティスの動きをベースに体幹の筋肉をほぐし、骨格をリセットしましょう。	高校生相当以上 ★☆☆	24名	松藤 幸子	
27 ビューティーピラティス 【託児付】(満1歳~3歳) 木曜 10:10~11:10	4/1~6/24 (休み:4/29・5/6) 全11回 9,600円 別途、託児料金(8,800~12,100円)	目指すはビューティーな身体づくり!いろいろなポーズで、筋肉を刺激し、気になる部分を引き締めます。託児サービスもあるのでお子さまを預けて自分に向き合えます。(別途料金が必要です。)	高校生相当以上 ★☆☆			
28 骨盤ストレッチ 木曜 11:25~12:25	4/1~6/24 (休み:4/29・5/6) 全11回 9,600円	骨盤のゆがみをストレッチでほぐし、身体のバランスを整えていきます。正しい姿勢は骨盤のゆがみの解消から!	高校生相当以上 ★☆☆	24名	紺野 あゆみ	
29 エアロでファットバーニング 木曜 12:40~13:40	4/1~6/24 (休み:4/29・5/6) 全11回 9,600円	初心者の方でも、無理なくできるかんたんなエアロビクスで脂肪を燃焼させてスッキリとした身体作りをしましょう。	高校生相当以上 ★☆☆			
30 機能向上ストレッチ 木曜 13:50~14:50	4/1~6/24 (休み:4/29・5/6) 全11回 9,600円	効果的なストレッチを行い、運動不足による機能低下や肩こり、身体のゆがみの改善しましょう。	高校生相当以上 ★☆☆	24名	天沼 典子	
31 癒しのヨーガ 木曜 19:40~20:40	4/1~6/24 (休み:4/29・5/6) 全11回 9,600円	畳の部屋で、ゆっくりとヨーガをしてみませんか!心と身体のバランスアップに最適なクラスです。疲れた身体を癒しましょう。	高校生相当以上 ★☆☆			
32 やさしいヨーガ 金曜 9:30~10:30	4/2~6/25 (休み:なし) 全13回 11,300円	ゆっくりとした呼吸法で基本のポーズから、ゆっくりと丁寧に進めていきますので、初心者の方でも安心です。	高校生相当以上 ★☆☆	24名	林 優子	
33 ビューティーヨーガ 金曜 10:50~11:50	4/2~6/25 (休み:なし) 全13回 11,300円	色々なポーズで身体バランスを更に良くしましょう。中級者・上級者向けのポーズもありますので、身体への刺激も十分にあります。	高校生相当以上 ★☆☆			
34 24式レベルアップ太極拳 金曜 19:40~20:40	4/2~6/25 (休み:なし) 全13回 11,300円	気功を取り入れた準備体操を行い、太極拳のポーズで筋肉に刺激を与えます。身体を引き締め、心と身体をリフレッシュしましょう。	高校生相当以上 ★☆☆	18名	能勢 信代	
35 【Eバック】TRF EZ DO DANCERCIZE (イージーードゥダンスサイズ) 土曜 18:15~19:15	4/3~6/26 (休み:なし) 全13回 17,300円	大好評のEバックプログラム!TRFの楽曲を使用したダンスエクササイズです。振付は初めての方でも楽しめるダンスエクササイズプログラムです。	高校生相当以上 ★☆☆			
36 ゆったり夜ヨガ 土曜 19:30~20:30	4/3~6/26 (休み:なし) 全13回 11,300円	ヨガを行うことで血行促進、デトックス、免疫力向上が期待できます。家事や仕事で積み重なった1週間の疲れを取り除きましょう。	高校生相当以上 ★☆☆	18名	大森 房子	
37 幼児スイミング(火) 火曜 15:00~16:00	4/6~6/29 (休み:5/4) 全12回 16,900円	自立心を養うとともに、水泳を通して体力づくりをしましょう。水泳との関わりが持てるように水の楽しさを伝えます。	5才児~6才児 (未就学児) 初心者・初級			
38 Jr.スイミング-初心・初級 火曜 16:00~17:00	4/6~6/29 (休み:5/4) 全12回 10,400円	25m泳げるようになりたい!水に入るのが少し苦手...。水慣れから始めて、クロールで25m泳ぐことを目指します。	小1~小6 初心者・初級	36名	松澤 等 他4名	
39 Jr.スイミング-初・中級 火曜 17:00~18:00	4/6~6/29 (休み:5/4) 全12回 10,400円	背泳ぎや平泳ぎで25m泳ぐことを目指します。 ※クロールで25m泳げる児童対象。	小1~小6 初級・中級			
40 Jr.スイミング-初心・初級【夜】 火曜 18:30~19:30	4/6~6/29 (休み:5/4) 全12回 10,400円	25m泳げるようになりたい!水に入るのが少し苦手...。水慣れから始めて、クロールで25m泳ぐことを目指します。	小1~小6 初心者・初級	20名	松澤 等 他4名	
41 Jr.スイミング-中・上級 火曜 18:30~19:30	4/6~6/29 (休み:5/4) 全12回 10,400円	バタフライや平泳ぎなど4種目で25m泳ぐことを目指します。 ※クロールと背泳ぎで25m泳げる児童対象。	小1~小6 中級・上級			
42 幼児スイミング(木) 木曜 15:00~16:00	4/1~6/24 (休み:4/29・5/6) 全11回 15,500円	自立心を養うとともに、水泳を通して体力づくりをしましょう。水泳との関わりが持てるように水の楽しさを伝えます。	5才児~6才児 (未就学児) 初心者・初級	15名	磯辺 智子 他3名	
43 さわやかスイミング 月曜 11:00~12:00	4/12~6/28 (休み:5/3・6/7) 全10回 8,700円	水に慣れるところから始めるので、初心者でも無理なく楽しく参加できます。クロールで25m、背泳ぎで25m泳ぐことを目標にします。	高校生相当以上 初心者・初級			
44 マスターズスイミング 火曜 19:30~20:30	4/6~6/29 (休み:5/4) 全12回 10,400円	4泳法をバランスよく指導します。技術力向上、スピードアップ、体力アップを目指します。	高校生相当以上 中級	25名	伴藤 正道	
45 水中らくらく運動 水曜 10:00~11:00	4/7~6/30 (休み:5/5) 全12回 10,400円	泳げない方も参加歓迎!ウォーキングやソフトアクアビクスなど浮力を利用した全身運動で若々しい身体づくりをしましょう。体への負担が少ない、高齢者に適した運動です。	60歳以上 初心者・初級			
46 ビギナーズスイミング 水曜 11:00~12:00	4/7~6/30 (休み:5/5) 全12回 10,400円	水に慣れるところから始めるので、初心者でも無理なく楽しく参加できます。クロールで25m泳ぐことを目指します。	高校生相当以上 初心者・初級	24名	磯辺 智子	
47 レベルアップスイミング 木曜 13:00~14:00	4/1~6/24 (休み:4/29・5/6) 全11回 9,600円	クロールで25m泳げる方を対象に、クロール・背泳ぎを中心に4泳法を泳げるようになりましょう。	高校生相当以上 初級・中級			
48 おはようスイミング 金曜 10:00~11:00	4/2~6/25 (休み:なし) 全13回 11,300円	水慣れから始めて、クロールと背泳ぎで25mを安定して泳ぐことを目指します。	高校生相当以上 初級	24名	原 かおる	
49 ステップアップスイミング 金曜 11:00~12:00	4/2~6/25 (休み:なし) 全13回 11,300円	技術を向上しながら4泳法をマスターし、きれいなフォームで25m泳げるようになりましょう。	高校生相当以上 中級			

**申込開始：2月25日(木) 9:00~(先着順)**

**申込みの前に必ず「コース型教室ご参加にあたって」をご確認ください**

**教室参加にあたっての注意事項やこれまでとの変更点を記載しています**

**一部教室では、プログラムの変更や時間の短縮がございます  
ご了承の上、HPの「教室等申込システム」よりお申し込みください**

千歳温水プール管理事務所  
世田谷区船橋7-9-1  
TEL: 3789-3911