

大人スポーツ教室

第3期(25年1~3月) スポーツ教室

【中央区立総合スポーツセンター】TEL 03-3666-1501

No.	教室名	内容	曜日	回数	料金	時間	1月			2月			3月			場所				
101	あさヨガ	睡眠中に溜まった下半身の代謝を促し、内臓を活動モードへ。背骨を伸ばし、胸を開き、呼吸をスムーズに、気持ちよく1日をスタートしましょう(恩田)	月	8	¥6,000	9:00~9:45	6		27	3	10		3	10	24	31	B1階 第2小体育室			
102	ママヨガ ※2歳迄の赤ちゃん連れ参加可	赤ちゃんを連れてこれるママクラスです。体を動かして心身をスッキリさせましょう。※赤ちゃんは指導対象ではありません(恩田)		8	¥6,000	10:00~10:45	6		27	3	10		3	10	24	31				
136	モーニングフラ <b>NEW</b>	前半は基本のステップとハンドモーションを中心に、後半は振付を行い、一曲完成を目指します。初心者の方でも安心してご参加頂けます(中村)		8	¥6,000	11:15~12:00	6		27	3	10		3	10	24	31				
103	やさしいピラティス	運動経験がない方、肩こり・腰痛に悩んでいる方におすすめです(本間)		8	¥6,000	18:00~18:45	6		27	3	10		3	10	24	31	B1階 第2武道場			
104	ビューティーピラティス	正しい姿勢を身に付けて、しなやかなボディラインを目指しましょう。より身体の変化を感じたい方にお勧めです(本間)		8	¥6,000	19:00~19:45	6		27	3	10		3	10	24	31				
105	バレトン	バレエをベースに行います。バレエ経験がなくても気軽に挑戦できるエクササイズ。スタイルアップ、脂肪燃焼、ケガ予防につながります(本間)		8	¥6,000	20:00~20:45	6		27	3	10		3	10	24	31				
106	女性のためのヨガ ※女性限定教室	骨盤底筋・横隔膜等の深層筋を土台に子宮・卵巣周りの環境を整え、女性特有の症状、月経痛や更年期等のケア・緩和を目指します(鈴木博子)		8	¥6,000	18:50~19:35	6		27	3	10		3	10	24	31	B1階 卓球場			
134	月の礼拝 夜ヨガ	月の礼拝は股関節・骨盤まわりを主に立位左右の8ポーズから構成され、血行を良くし、心身の疲労回復・健康的な睡眠(副交感神経優位)へと導きます(鈴木博子)	8	¥6,000	20:15~21:00	6		27	3	10		3	10	24	31					
107	音楽ヨガ	なめらかな体の動き・深い呼吸・心地良い音楽により心と体が統合されます(張)	火	11	¥8,250	8:45~9:30	7	14	21	28	4	18	25	4	11	18	25	3階 小体育室		
108	脂肪燃焼エアロ	軽快な音楽のリズムに乗って楽しく体を動かし、脂肪を燃焼し、基礎代謝を上げていく教室です(金子)		11	¥8,250	10:00~10:45	7	14	21	28	4	18	25	4	11	18	25			
135	音楽ピラティス <b>NEW</b>	音楽に合わせてインナーマッスルや体幹を鍛え、柔軟性や姿勢改善を行います。体が硬い方・運動不足の方・初心者の方・高齢の方でも安心してご参加頂けます(張)		11	¥8,250	11:15~12:00	7	14	21	28	4	18	25	4	11	18	25			
110	フローヨガ	呼吸に合わせてのびのびと体を動かし、無理なくリラックスしながら心身を整えていきます。初心者の方・高齢の方でも安心してご参加頂けます(恩田)		11	¥8,250	12:15~13:00	7	14	21	28	4	18	25	4	11	18	25			
111	巡らせ経絡ヨガ	ツボを利用したセルフケアも学び、経絡を繋ぐヨガのポーズで心身に巡らせていきます。季節対策(冬に腎・春に肝)にも着目し、1年を通した健康作りにも(鈴木博子)		11	¥8,250	18:30~19:15	7	14	21	28	4	18	25	4	11	18	25			
112	ホクシングエクササイズ・火	キック&パンチの動きでガンガン動きます。体力に自信がある方向けです(中井)		11	¥8,250	19:35~20:20	7	14	21	28	4	18	25	4	11	18	25			
113	健康気功	関節と筋肉に熱感が走ります。全身を絞って丹田(たんでん)力をつける武術気功です(松本)		水	12	¥9,000	9:15~10:00	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12		19	26
114	ノルディックウォーキング	屋外で実施するノルディックウォーキング教室です。2本のポールを活用して歩きながら姿勢改善を目指します(若鍋)	6		¥4,500	9:30~10:30		15		29		12		26		12		26	B1階 第4会議	
115	nani Aloha	ゆったりとしたハワイアンミュージックに乗せたやわらかな動きで、下半身は曲のリズムを取り、上半身は歌詞の意味を表現します(中村)	12		¥9,000	10:30~11:15	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26		
116	サーキットトレーニング	初心者向けのエアロビクスで心拍数・筋温を上げ、筋カトレで基礎代謝を向上し脂肪燃焼させていきます(金子)	12		¥9,000	11:30~12:15	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	3階 小体育室	
117	リズムエアロ&ストレッチ	音楽のリズムに合わせて、シンプルなエアロビクスで日頃の運動不足を解消しましょう。教室後半は、マットストレッチで体を癒します(金子)	12		¥9,000	13:00~13:45	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26		
118	やさしいつらつトレーニング①	音楽に合わせてリズム体操を中心に、チューブ・小ボール・マットを使用し筋カトレを行い、教室の最後は柔軟体操でリフレッシュ。自身の体力に応じて、身体の弱い箇所を改善していくことを目的とします(市川)	12		¥9,000	15:00~15:45	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	1階 多目的室	
119	やさしいつらつトレーニング②		12		¥9,000	16:00~16:45	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26		
120	パワー気功	マシンを使わずに筋力アップ、関節と筋肉に熱感が走ります。全身を絞って丹田(たんでん)力をつける武術気功です(鈴木良明)	12		¥9,000	18:30~19:15	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	3階 小体育室	
121	楊式八十五式太極拳	伝統的な八十五式の楊式太極拳です。緩やかな動きで経路の気を通じさせます。内臓・筋肉・骨が強化されて健康になります(鈴木良明)	12		¥9,000	19:30~20:15	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26		
122	背骨コンディショニング	背骨の歪みを整え、美しい姿勢を目指すプログラム。肩こり、腰痛、坐骨神経痛、四十肩、五十肩などの改善に効果的です(前田)	木		10	¥7,500	11:00~11:45	9		23	30	6	13	20	27	6	13		27	B1階 第1武道場(畳)
123	ピラティス	呼吸法、姿勢改善、お腹引き締め、骨盤底筋トレーニング、解剖学に基づいて効率よく行う方法を元看護師がお伝えします(安岡)		9	¥6,750	12:45~13:30	9		23		6	13	20	27	6	13		27		
124	アロマヨガ	肩こり、腰痛の原因となる体のゆがみを整えます。爽やかな香りの中で呼吸を深め、ご自身が本来持っている元気を引き出しましょう(安岡)		9	¥6,750	13:45~14:30	9		23		6	13	20	27	6	13		27		
125	フラメンコボディメイク	フラメンコの初級基礎レッスンで体幹と柔軟性を作り、後半はゆっくりスペインの響きの踊りをゆっくりのスピードでレッスンします(浅見)		10	¥7,500	18:40~19:25	9		23	30	6	13	20	27	6	13		27	B1階 第2武道場	
126	ホクシングエクササイズ・木	キック&パンチの動きでガンガン動きます。体力に自信がある方向けです(中井)		11	¥8,250	19:30~20:15	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13		27		
127	Night Aloha	ハワイアンミュージックに合わせて、リズムや歌詞を身体で表現していきます。一日の終わりに心と身体をリセットしましょう(野崎)		8	¥6,000	20:00~20:45	9		23		6	13	20	27	6	13			B1階 第2武道場	
128	おはようヨガ①	朝の目覚めのエクササイズ。気持ちよく身体を伸ばしながらヨガのポーズと呼吸法で身体を隅々まで刺激を伝え、内側から整えて活性化させていきます(鈴木博子)		12	¥9,000	9:15~10:00	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28		
129	おはようヨガ②		12	¥9,000	10:10~10:55	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28	3階 小体育室		
130	燃焼エクササイズ	ホクシングエクササイズ、筋トレ、ストレッチをします。ダイエットや体力強化を目的に、汗をかいてスッキリしましょう!(安岡)	10	¥7,500	11:15~12:00		17	24		7	14	21	28	7	14	21	28			
131	燃焼エクササイズ・ライト	椅子を使った筋トレと足踏み運動、ストレッチを行います。体力強化、脂肪燃焼に。初心者・高齢者も安心。マイペースにご参加いただけます(安岡)	10	¥7,500	12:15~13:00		17	24		7	14	21	28	7	14	21	28			
132	整えヨガ①	呼吸(筋)を軸に様々なヨガのポーズを丁寧に体感しながら、身体を整え、ココロを整えます。ストレスの緩和、しなやかな身体づくりを目指したい方にお勧めです(鈴木博子)	日	12	¥9,000	14:00~14:45	5	12	19	26		9	16	23	2	9	16	23	30	1階 多目的室
133	整えヨガ②			12	¥9,000	15:00~15:45	5	12	19	26		9	16	23	2	9	16	23	30	

大人スイミングスクール

No.	教室名	内容	曜日	回数	料金	時間	1月			2月			3月			場所			
201	レディーススイム初級 ※女性限定教室	水泳基礎を中心にクロール呼吸を習得し25m完泳を目指します	月	8	¥6,000	10:05~10:50	6		27	3	10		3	10	24	31	B2階 プール		
202	レディーススイム中上級 ※女性限定教室	背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの泳法習得を目指します		8	¥6,000	11:05~11:50	6		27	3	10		3	10	24	31			
203	成人スイミング中級(火)	基礎から正しいストロークを身に付け、クロールの上達を目指します	火	11	¥8,250	19:05~19:50	7	14	21	28	4	18	25	4	11	18	25		
204	成人スイミング中上級(火)	背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの泳法習得及び泳力向上を目指します		11	¥8,250	20:05~20:50	7	14	21	28	4	18	25	4	11	18	25		
205	クロール背泳ぎ習得コース	水泳基礎からクロール習得・背泳ぎの基礎を身につけます	木	11	¥8,250	19:05~19:50	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13		27	
206	バタフライ習得コース	バタフライの泳法習得及び泳力向上を目指します		11	¥8,250	20:05~20:50	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13		27	
209	かんたんアクア(金) <b>NEW</b>	水の抵抗力と浮力を使う水中エクササイズ(篠田)	金	¥8,250	11:00~11:45	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21			
207	レベルアップモーニング	4泳法の泳力向上や体力アップ *4泳法全種目25m泳げる方対象	土	12	¥9,000	9:05~9:50		11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29
208	かんたんアクア	水の抵抗力と浮力を使う水中エクササイズ(篠田)		10	¥7,500	10:00~10:45		11	18	25	1		15	22	1	8	15	22	