



2022年度 第4期 [2023年1月～3月]

杉並区大宮前体育館 **コース型教室募集** のお知らせ
子ども向け

No.	教室名	回数	曜日	時間	募集状況	対象年齢	料金	定員	担当講師
1	サッカースクールSKY	4	月	16:10～17:00	募集中	園児(年中・年長)	¥4,400	20	SKYサッカースクール 講師
2				17:10～18:30	募集中	小学生	¥8,800	25	
3	bj バスケットボール	4	月	16:50～17:50	募集中	低学年	¥5,280	25	bjバスケットボール 講師
4				17:50～18:50	募集中	高学年			
5	キッズバレエ	9	火	16:30～17:30	募集中	年長～小学生	¥11,880	20	MAYUKO
6	キッズ空手初中級			17:45～18:45	のこりわずか			14	
7	キッズチアダンス	9	土	14:30～15:30	募集中	園児(年少～年長)	¥11,880	23	クラブ123荻窪 派遣講師
8				15:45～16:45	募集中	小学1年～3年生			
9				15:00～17:00	募集中				
10	フェンシング	3		17:00～19:00	募集中	小学4年～中学3年生	¥7,500	20 30	杉並区フェンシング協会

大人向け

No.	教室名	回数	曜日	時間	募集状況	対象年齢	料金	定員	担当講師
11	フラダンス	11	月	13:10～14:10	募集中	16歳以上	¥14,520	23	垣内
12		12	木	13:30～14:30	のこりわずか		¥15,840	20	Garland派遣講師
13	機能調整腰痛ケア	11	月	10:30～11:30	募集中	50歳以上	¥14,520	10	横山
14	ヨガ(初級)	11	水	19:30～20:30	募集終了		¥14,520	10	今田
15	ミット打ちボクシング	9		12:15～13:15	募集中	16歳以上	¥11,880	10	IKUKO
16	美ボディメソッド	9	火	10:45～11:45	募集終了		¥11,880	10	川勝
17	アンチエイジング	9		13:10～14:10	募集終了		¥11,880	25	
18	太極拳	11	水	11:45～12:45	募集中		¥14,520	25	杉並区太極拳連盟
19	整形外科ヨガ	11	水	13:30～14:30	募集終了	おおむね50歳以上	¥14,520	10	ミキ
20				14:45～15:45	募集終了				
21		12	金	14:30～15:30	のこりわずか		¥15,840		
22				15:45～16:45	のこりわずか				
23	Oyz(オイズ)	8	火	10:45～11:45	募集中	60歳以上	¥11,440	10	荻野
24		10	水	10:15～11:15	募集中		¥14,300		
25		10	金	10:00～11:00	募集中		¥14,300		
26	健康げんき体操	11	木	15:10～16:10	募集中	おおむね50歳以上	¥14,520		根岸
27	ピラティス(初級)	8	火	9:15～10:15	募集終了	16歳以上	¥10,560	10	荻野
28		10	金	11:30～12:30	募集終了		¥13,200		
29	背骨コンディショニング	13		13:00～14:00	募集中	16歳以上	¥17,160	25	永井
30	ヨガ(筋膜リリース)	13	金	13:00～14:00	募集中		¥17,160	10	浅賀
31	バレエストレッチ	13		15:05～16:05	募集中		¥17,160	20	MAYUKO

※上記と変更となる場合がございます。

- 講師予定、居室の使用状況により実施回数が変更になる場合がございます。(実施回数が増えた分は金額が変更となります)
- 12月23日(金)の時点で開講人数に達していない場合は中止とさせていただきます場合がございます。
- 途中開始申込みの場合は金額が変更となります。

新規募集中

【申込方法】 受付にて直接申込み(受付時間: 9:00～20:00 休館日を除く) 定員になり次第募集は終了といたします
 【施設での個人情報の取り扱いについて】

ご記入いただいた個人情報(氏名、電話番号等)は、教室運営に活用させていただく目的以外に利用いたしません。
 また、個人情報を第三者に提供することはありません。個人情報は社内ルールに則り、適切に管理いたします。




◆休館日のご案内◆ 1/17(火)・2/21(火)・3/22(水)

杉並区大宮前体育館 ☎ 03-3334-4618




【HP】 <https://information.konamisportsclub.jp/trust/oomiyamae/>

コース型教室 内容案内

子ども向け

教室名	内 容
サッカースクールSKY 	戸田和幸、平野孝、小村徳男など元サッカー日本代表をはじめ、ライセンス保持者が直接指導します。サッカーを通してスキルの向上はもちろん、子どもの社会性や心身の成長も図れるように指導いたします。
bjバスケットボールスクール 	b j リーグアカデミーコーチングスタッフがテクニック・スキルの指導をおこないます。また、礼儀や道徳心も合わせて指導することで、心をはぐむ活動も行います。
キッズバレエ	バレエの基礎を習得し健康な身体作りを行います。バレエの基礎、礼儀やマナーも指導するため豊かな感性や社会性を育みます。
キッズ空手初中級	楽しく、おもしろく、礼儀正しい教室をモットーに空手を通して、強いからだ、強い心、思いやりや協調性を育てます。
キッズチアダンス	チアダンスを通して、頑張る意思を育てます。音楽を使用し、チアダンスの要素を用いて体を動かしていくため、どの年齢でも楽しめる内容です。
フェンシング 	基本の構えから試合までを楽しく学べます。フェンシング技術向上、体力向上を目指します。騎士道から学ぶ礼儀を身に付け、フェンシングを通じて公正で健全な社会性を育みます。

大人向け

教室名	内 容
フラダンス	基本となるリズムの取り方や簡単なステップなどを練習していきますのではじめての方でもご参加いただけます。
機能調整腰痛ケア	土台となる仙骨を中心に、硬く強ばりやすい腰椎、胸骨、その周りの筋肉を緩めます。あらゆる方向に背骨を動かすことで腰痛やむくみ、冷えなどの身体の不調を軽減していきます。
ヨガ（初級）	1人ひとりの身体への寄り添いを重視し、呼吸と身体をつなげた気持ち良いクラスを実施いたします。
ミット打ちボクシング 	本格的なボクシング動作を習得していくクラスです。クラス後半には担当のインストラクターがミットを持ち、本格的なボクシングエクササイズをお楽しみいただけます。
美ボディメソッド	ウエストのくびれや二の腕を引き締めヒップアップを目指します。美しいボディラインを目指しましょう。
アンチエイジング	筋力トレーニングやストレッチを中心にを行い代謝をあげ、リンパと血液の流れをうながし健康で疲れにくい体を作ります。
太極拳	中国古来の武術をもとにゆっくりとした動きで呼吸を整え健康増進につなげます。
整形外科ヨガ	口コモの予防はもちろん、腰痛・ひざ痛・バランス感覚強化・生活の質の向上を目指すシニア世代におすすめのイスに座って行うヨガです。
Oyz（オイズ） 	さまざまな筋肉を使うことで体を活性化させ、より元気に生活が送れるようになることを目的とした運動入門者向けスクールです。一人ひとりにあった指導を行いますので適切に要介護の予防ができます。 ※教室は60分間の内容で前後15分担当の講師によるフォローがございます。前後時間を含めてご参加いただけますようお願いいたします。
健康げんき体操 	かんたんなリズム合わせてカラダを動かします。筋トレやストレッチをおこない足腰強化や筋力アップを目指すクラスです。
ピラティス(初級)	呼吸を意識しながら身体の深層部の筋肉を活性化させ身体ラインを整えます。ミニボールやチューブを使うことで難しい動きもわかりやすく説明致します。
背骨コンディショニング	主に体幹をトレーニング、ストレッチを行い、背骨のゆがみを整えます。座った姿勢や寝た状態で行うものが多く、運動になれていないかたでも安心です。
ヨガ（筋膜リリース）	ヨガのポーズを綺麗にとるための体の基礎、土台作りを行います。筋膜リリースをする事で体をほぐし、柔軟な筋肉を作り上げます。
バレエストレッチ	カラダの健康・美容のためのストレッチクラスです。バレエの基礎となる体幹トレーニングや腹式呼吸も交えながら正しい美しい姿勢を目指します。