

登録制教室 2025年 10-12月（スタジオ・武道場）

* 料金は税込です										
No	教室名		場所	曜日	時間	定員	期間	料金	回数	振替先No
①	骨盤調整ピラティス （お子様同伴可）	産後の骨盤調整を目的とした教室。（授乳スペースあり、オムツ替え台あり） 同伴のお子様は概ね10か月～小学生未満まで	武道場	月	10:00～10:45	35名	10/6,10/27,11/17,12 /1,12/15,12/22	¥4,140	6	⑩
②	ジェンヌヨガ	元宝塚歌劇団星組花愛瑞穂講師によるヨガ教室。呼吸法や柔軟性アップ、 筋肉を刺激したカラジェンヌのような美スタイルを目指す。	武道場	月	11:15～12:15	40名	10/6,10/27,11/17,12 /1,12/15,12/22	¥5,520	6	⑦⑩
③	シニア体操 （対象：概ね65歳以上）	椅子に座って楽しく比較的軽い運動を行います。 転倒予防や基礎体力の 維持向上を目的としています。	武道場	月	14:00～15:00	35名	10/6,10/27,11/17,12 /1,12/15,12/22	¥5,520	6	③④
				火	14:00～15:00		10/7～12/23 （11/11,12/30休み）	¥10,120	11	
				金	14:00～15:00		10/3～12/26 （11/14休み）	¥11,040	12	
④	かんたん椅子ヨガ	椅子に座ったり、支えにして無理なく安全にゆったりとしたヨガを行う教室。ヨ ガ未経験者も安心して参加できます。	武道場	火	12:30～13:30	30名	10/7～12/23 （11/11,12/30休み）	¥10,120	11	③⑧
⑤	フラダンス初心者	フラダンス未経験者や経験の浅い方向けのクラス。振付、ステップの習得を 目的とした教室。	武道場	木	10:00～11:00	35名	10/2～12/25 （11/13休み）	¥11,040	12	②⑦⑩
⑥	フラダンス中級	フラダンス経験者のスキルアップを目的としたクラス。	武道場	木	11:15～12:15	35名	10/2～12/25 （11/13休み）	¥11,040	12	②⑤⑦⑩
⑦	ヨガ	大きな筋肉とインナーマッスルを効果的に使うポーズで柔軟性の向上や姿 勢改善を目指す。	武道場	木	12:30～13:30	40名	10/2～12/25 （11/13休み）	¥11,040	12	②⑩
⑧	シニア体操プラス	立位での運動を主体に行います。リズムに合わせた運動や簡単な筋力アッ プ運動を行う「シニア体操」よりやや運動量の多いクラス。	武道場	木	13:45～14:45	35名	10/2～12/25 （11/13休み）	¥11,040	12	③④
⑨	K-POPダンス	誰もが聴き馴染みのあるK-POPで3か月間で1曲の振付を完コピします。未 経験の方でも。	スタジオ	木	14:45～15:45	40名	10/2～12/25 （11/13休み）	¥11,040	12	②⑦⑩⑬
⑩	ピラティス	呼吸法などを用いてインナーマッスルを刺激し、代謝を向上させ、しなやか な身体作りを目的とした教室。	武道場	金	10:00～11:00	40名	10/3～12/26 （11/14休み）	¥11,040	12	②⑦
⑪	簡化24式太極拳	手法・歩法などの太極拳の基本動作を習得する初心者向けクラス。	武道場	金	11:15～12:15	35名	10/3～12/26 （11/14休み）	¥11,040	12	②⑦⑩⑫
⑫	48式太極拳	基礎の動きに合わせて、武法や新しい技が入る中級者以上向けクラス。	武道場	金	12:30～13:30	35名	10/3～12/26 （11/14休み）	¥11,040	12	②⑦⑩⑪
⑬	シェイプアップ教室	有酸素運動と筋力アップトレーニングを組み合わせ脂肪燃焼と基礎代謝向 上を目的とした教室。	スタジオ	月・木	16:00～17:00	40名	10/2～12/22 （10/13,10/20,11/3,1 1/10,11/14,11/24,12 /8,12/29休み）	¥16,560	18	②⑦⑩
⑭	健康づくり （対象：概ね50歳以上）	有酸素運動やからだの動きを整える運動などを組み合わせ、運動不足解消 や生活習慣病予防に取り組む。	スタジオ	火	11:15～12:15	40名	10/7～12/23 （11/11,12/30休み）	¥5,060 施設使用料別途	11	⑭
				水	14:15～15:15		10/1～12/24 （11/12,12/31休み）	¥5,520 施設使用料別途	12	
				木	11:15～12:15		10/2～12/25 （11/13休み）	¥5,520 施設使用料別途	12	
				金	14:15～15:15		10/3～12/26 （11/14休み）	¥5,520 施設使用料別途	12	

※ 振替は3回まで可能です。前日20時までにご連絡ください。
（振替枠が定員に達している場合、振替はできません。ご了承ください。）
※ 対象は16歳以上の方です。
※ 定員に満たない教室は都度利用が可能です。（1,300円/回）
※ 健康づくり教室の都度参加は700円/回（施設利用料別途）で利用が可能です。
（当日の受講人数により参加できない場合がございます。）
※ 期の途中でのお申込みは、一回単価（920円）×残回数分となります。
健康づくり教室の場合は一回単価460円（施設使用料別途）となります。

・ お申込みは先着順となります。

登録制教室2025年 10～11月(プール)

※プール工事休館に伴い、10～11月の2か月間の開催となります。

* 料金は税込です

No	教室名	内容	曜日	時間	定員	期間	料金	回数	振替先
①	アクアサーキット	水の抵抗や浮力を利用し、音楽に合わせて前進を動かす運動で、体力維持向上や運動不足解消を目的とした教室です。	月	12:00～12:45	26名	10/6,10/27,11/17	¥1,380 施設使用料別途	3	②
②	水中トレーニング	水中で歩いたり、膝や腰に負担のかからない水の抵抗や浮力を利用した全身運動を行う教室です。	火	11:00～11:45	22名	10/7～11/25 (11/11休み)	¥6,440	7	①
③	大人水泳教室・初心者	水慣れから、浮く・進む・クロール・背泳ぎの泳法習得を学びます。	火	13:00～13:55	14名	10/7～11/25 (11/11休み)	¥8,050	7	③
			木	12:00～12:55		10/2～11/27 (11/13休み)	¥9,200	8	
④	大人水泳教室・初級	クロール・背泳ぎの泳法習得と平泳ぎの基礎を学びます。クロールで25m泳げる方が対象です。	火	14:00～14:55	14名	10/7～11/25 (11/11休み)	¥8,050	7	④
			水	19:00～19:55		募集なし	¥9,200	8	
			金	14:00～14:55		募集なし	¥9,200	8	
⑤	大人水泳教室・初中級	クロール・背泳ぎ・平泳ぎの泳法習得とバタフライの基礎を学びます。クロール・背泳ぎで25m泳げる方が対象です。	水	13:00～13:55	14名	10/1～11/26 (11/12休み)	¥9,200	8	⑤
			木	14:00～14:55		10/2～11/27 (11/13休み)	¥9,200	8	
			金	15:00～15:55		募集なし	¥9,200	8	
⑥	大人水泳教室・中級	バタフライの泳法習得とクロール・背泳ぎ・平泳ぎのスキルアップを目指します。クロール・背泳ぎ・平泳ぎで25m泳げる方が対象です。	水	14:00～14:55	14名	10/1～11/26 (11/12休み)	¥9,200	8	⑥
			木	11:00～11:55		募集なし	¥9,200	8	
			金	13:00～13:55		10/3～11/28 (11/14休み)	¥9,200	8	
			金	19:00～19:55		募集なし	¥9,200	8	

※ 対象:16歳以上(水・金19:00～のクラスは中学生も可)

※ 振替は2回まで可能です。前日20時までにご連絡ください。

(振替枠が定員に達している場合、振替はできません。ご了承ください。)

※ 定員に満たない教室は都度利用が可能です。(1,600円/回)

※ アクアビクスサーキットの都度参加は700円/回(施設利用料別途)で利用が可能です。

(当日の受講人数により参加できない場合がございます。)

※ 期の途中でのお申込みは、一回単価(1,150円)×残回数分となります。

※ 水中トレーニングの場合は一回単価920円×残回数となります。

アクアビクスサーキットの場合は一回単価460円(施設使用料別途)となります。

登録制教室 2025 10-12月（子供スクール）

・料金は税別です

プール教室はプール工事休館に伴い、10～11月の2か月間の開催となります。
お申込みは申込用紙に記入後、9階受付へ提出下さい。（プール教室はWEBでのお申込みはございません）

No	教室名	内容	曜日	時間	定員	期間	料金	回数
①	幼児水慣れ （年少～年長）	はじめての方や、プールが不安なお子様向けです。	火	16:00～16:50	10名	募集なし	¥9,660	7
			水	16:00～16:50		募集なし	¥11,040	8
			金	16:00～16:50		募集なし	¥11,040	8
②	クロール・背泳ぎ （小学生）	懸付け3秒、バタ足3m以上できるお子様向けです。	月	17:00～17:55	20名	募集なし	¥4,140	3
			火	17:00～17:55		募集なし	¥9,660	7
			火	18:00～18:55		10/7～11/25（11/11休み）	¥9,660	7
			水	17:00～17:55		募集なし	¥11,040	8
			水	18:00～18:55		10/1～11/26（11/12休み）	¥11,040	8
			木	17:00～17:55		10/2～11/27（11/13休み）	¥11,040	8
			金	17:00～17:55		10/3～11/28（11/14休み）	¥11,040	8
③	平泳ぎ・バタフライ （小学生）	クロールと背泳ぎが25m以上泳げるお子様向けです。	木	18:00～18:55	12名	募集なし	¥11,040	8
			金	18:00～18:55		募集なし	¥11,040	8

※振替は通期で2回となります。（振替枠を超えた場合、参加いただけません）

※振替は前日20時までにご連絡ください。

※都度利用、体験参加はございません。

※期の途中でのお申込みは出来かねます。

・ お申込みは先着順となります。
お申し込み時に空き枠がない場合がございます。ご了承ください。

①	幼児ダンス教室	リズム感と身体能力向上を促す幼児向け教室です。最終回は成果発表会となります。	水	15:45～16:30	20名	10/1～12/24（11/12,12/31休み）	¥16,560	12
	小学生ダンス教室 （小1～小3）	曲に合わせて振り付けを覚えリズムに乗って身体を動かす教室です。最終回は成果発表会となります。		16:45～17:30	30名			
	小・中学生ダンス教室 （小4～）			17:45～18:30	30名			
②	小学生 バレーボール教室	障害物を飛び越える全身バランスや身体を自由自在に操る身体能力を養います。	木	17:30～18:15	20名	10/2～12/25（11/13休み）	¥16,560	12

※上記教室は振替はございません。

※体験での参加は1,100円となります。（おひとり様1回まで）

※都度利用はございません。

※期の途中でのお申込みは、一回単価（1,380円）×残回数分となります。

◆ 2025年 10～12月 登録制教室カレンダー ◆

10月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11月

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

12月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

■ 休館日

○ 登録制教室お休み

□ プール教室は10～11月の2か月間開催(プール工事休館)

● 教室参加時のお願い

- ・ 参加される際は受付へ出席カードをご提示ください。
- ・ レッスン会場へのご入場は、準備を終えた後にお願いします。
- ・ 安全に開催するために、途中入場はご遠慮下さい。
- ・ 水分補給は、定期的に行いましょう。
- ・ 調子が悪い時は、無理をせずにお休みしましょう。
- ・ ロッカーには鍵をかけ、鍵は身に付けてください。

● 注意事項

- ・ 入金された参加費は返金できませんので、ご了承ください。
- ・ 開催中、やむを得ず講師が変更になる場合がございます。ご了承ください。

● お申込み、お支払いについて

- ・ **申込方法:**
申込用紙を受付へ提出ください。
- ・ **お支払い**
お申し込み時に9階受付にて、現金もしくはクレジットカードにてお支払いください。
- ・ お申込みは先着順となります。
- ・ お申し込み時に空き枠がない場合がございます。ご了承ください。
- ・ 複数のクラスにお申込みの際は、教室ごとに申込みをお願いします。

豊島区立池袋スポーツセンター

電話: 03-5974-7262