



2025年度 第4期 [2026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          | 対象年齢      | 料金         | 定員          | 担当講師              |
|-----|-------------|----|----|-------------|-----------|------------|-------------|-------------------|
| 1   | サッカースクールSKY | 11 | 月  | 16:10～17:00 | 園児（年中・年長） | ¥13,310    | 20          | SKYサッカースクール<br>講師 |
| 2   |             |    |    | 17:10～18:30 | 小学生       | ¥25,410    | 30          |                   |
| 3   | bj バスケットボール | 10 | 月  | 16:50～17:50 | 低学年       | ¥14,300    | 25          | bjバスケットボール<br>講師  |
| 4   |             |    |    | 17:50～18:50 | 高学年       |            |             |                   |
| 5   | キッズバレエ      | 10 | 火  | 16:30～17:30 | 年長～小学生    | ¥14,300    | 20          | MAYUKO            |
| 6   | キッズ空手初中級    | 10 |    | 17:45～18:45 |           | ¥14,300    | 14          | 強者                |
| 7   | キッズチアダンス    | 7  | 土  | 14:30～15:30 | 園児（年少～年長） | ¥10,010    | 23          | クラブ123荻窪<br>派遣講師  |
| 8   |             |    |    | 15:45～16:45 | 小学1年～3年生  |            |             |                   |
| 9   | フェンシング      | 6  |    | 15:00～17:00 | ¥15,660   | 20         | 杉並区フェンシング協会 |                   |
| 10  |             |    |    | 17:00～19:00 |           | 小学4年～中学3年生 |             | 30                |

**大人向け**

| No. | 教室名             | 回数 | 曜日 | 時間          | 対象年齢      | 料金      | 定員 | 担当講師        |  |
|-----|-----------------|----|----|-------------|-----------|---------|----|-------------|--|
| 11  | フラダンス           | 10 | 月  | 13:10～14:10 | 16歳以上     | ¥14,300 | 23 | 垣内          |  |
| 12  |                 | 12 | 木  | 13:30～14:30 |           | ¥17,160 | 20 | Garland派遣講師 |  |
| 13  |                 | 10 | 月  | 10:30～11:30 |           | ¥14,300 | 10 | MAKITA      |  |
| 14  |                 | 10 | 火  | 19:30～20:30 |           | ¥14,300 | 10 | Yumi        |  |
| 15  |                 | 11 | 水  | 19:30～20:30 |           | ¥15,730 | 10 | 今田          |  |
| 16  |                 | 10 | 火  | 12:15～13:15 |           | ¥14,300 | 10 | IKUKO       |  |
| 17  |                 | 9  |    | 10:45～11:45 |           | ¥12,870 | 10 | 川勝          |  |
| 18  |                 | 9  |    | 13:05～13:55 |           | ¥12,870 | 18 |             |  |
| 19  |                 | 9  |    | 14:00～14:50 |           | ¥12,870 | 18 |             |  |
| 20  | 太極拳             | 11 | 水  | 11:45～12:45 |           | ¥15,730 | 25 | 杉並区太極拳連盟    |  |
| 21  | 姿勢改善ストレッチ①      | 11 |    | 13:35～14:35 | おおむね60歳以上 | ¥15,730 | 10 | 戸井田 ノリシゲ    |  |
| 22  | 姿勢改善ストレッチ②      |    |    | 14:45～15:45 |           | ¥15,730 | 10 |             |  |
| 23  | ヨガ アクティブ（シニア向け） | 11 | 金  | 14:30～15:30 | おおむね60歳以上 | ¥15,730 | 10 | Yumi        |  |
| 24  | ヨガ ソフト（シニア向け）   |    |    | 15:45～16:45 |           | ¥15,730 | 10 |             |  |
| 25  | Oyz（オイズ）        | 8  | 火  | 10:45～11:45 | 60歳以上     | ¥12,320 | 10 | 荻野          |  |
| 26  |                 | 10 | 水  | 9:45～10:45  |           | ¥15,400 |    |             |  |
| 27  |                 | 9  | 金  | 10:00～11:00 |           | ¥13,860 |    |             |  |
| 28  | 健康げんき体操         | 11 | 木  | 15:10～16:10 | 16歳以上     | ¥15,730 | 25 | 根岸          |  |
| 29  | ピラティス(初級)       | 8  | 火  | 9:15～10:15  |           | ¥11,440 |    |             |  |
| 30  |                 | 9  | 金  | 11:15～12:15 |           | ¥12,870 |    |             |  |
| 31  | 背骨コンディショニング     | 11 | 金  | 13:00～14:00 |           | ¥15,730 |    |             |  |
| 32  | ヨガ（筋膜リリース）      | 11 |    | 13:00～14:00 |           | ¥15,730 | 10 | 浅賀          |  |
| 33  | バレエバーエクササイズ     | 11 |    | 15:05～16:05 |           | ¥15,730 | 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。（実施回数が減った分は金額が変更となります）

●12月19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く場合がございます。

●途中開始申込みの場合は金額が変更となります。

**新規募集受付中！**

【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◆ 1/20(火)・2/17(火)・3/17(火)

毎月第3火曜日（国民の祝日にあたる時はその翌日） 年末年始12月28日(日)～1月4日(日)

**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       | チアダンスを通じて、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。   |
| やさしいベリーダンス   | ウエストのくびれに効果的なベリーダンス。アラブのPOPな音楽に合わせて楽しく踊りましょう。(女性向け)  |
| 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る気持ち良いクラスを実施します。   |
| ヨガ（初中級）      | はじめての方から、少し慣れてきた方にオススメのヨガのクラスです。   |
| 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。  |
| ヨガ（シニア向け）    | 気軽にご参加いただける低強度のヨガのクラスとなります。シニアの方におすすめの内容となります。   |
| 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。<br>※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きますようお願いいたします。 |
| 健康げんき体操      | かんたんリズムに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。   |
| バレエバー・エクササイズ | バレエのストレッチ、基礎動作等をバー等を使用しながら、習得していきます。   |