

登録制教室 2026年4～6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	4/6～6/29 (4/13,5/4,5/11,6/8休み)	¥8,280	9	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	4/6～6/29 (4/13,5/4,5/11,6/8休み)	¥8,280	9	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	火	14:00～15:00	35名	4/7～6/30 (5/5,6/9休み)	¥10,120	11	③④
				金	14:00～15:00		4/3～6/26	¥11,960	13	
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	4/7～6/30 (5/5,6/9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	4/2～6/25 (6/11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	4/2～6/25 (6/11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	4/2～6/25 (6/11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	4/2～6/25 (6/11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	4/2～6/25 (6/11休み)	¥11,040	12	②⑦⑩
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	4/3～6/26	¥11,960	13	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	4/3～6/26	¥11,960	13	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	4/3～6/26	¥11,960	13	②⑦⑩⑪
⑬	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	4/7～6/30 (5/5,6/9休み)	¥5,060 施設使用料別途	11	⑬
				水	14:15～15:15		4/1～6/24 (4/29,5/6,6/10休み)	¥4,600 施設使用料別途	10	
				木	11:15～12:15		4/2～6/25 (6/11休み)	¥5,520 施設使用料別途	12	
				金	14:15～15:15		4/3～6/26	¥5,980 施設使用料別途	13	

※ 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、下記QRコードからも可能です

(アカウントの登録が必要です)



2026年 4～6月 登録制教室カレンダー

4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	⑲	30			

5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

6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					

- 休館日
- 登録制教室お休み

● 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、準備を終えた後をお願いします。
- ・ 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、定期的に行って下さい。
- ・ 調子が悪い時は、無理をせずにお休み下さい。
- ・ ロッカーには鍵をかけ、鍵は身に付けて下さい。

● 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

申込期間	2026年3月1日(日)9:00～3月14日(土)20:00
申込方法	申込用紙を受付へ提出、 またはQRコードからのWEB申込みとなります。
支払期間	2026年3月18日(水)～3月31日(火)
支払方法	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。

※ 申込みは先着順での受付となります。

※ 支払期間にご入金がない場合、キャンセル扱いとなります。

豊島区立池袋スポーツセンター

電話:03-5974-7262