2026年Ⅲ期（12月～3月）
コース型スポーツ教室の申込方法とスケジュール

〈教室申込〉

好評受付中！お気軽にお問い合わせください。

八王子市甲の原体育館：℡　042-627-3300

＊予約受付後、1週間以内に入金申込がない場合は予約取り消しとなります。
＊インターネットで予約をされた方の入金期限は11月10日（火）までです。
＊申込は先着順となります。定員となりしだい受付終了とさせて頂きます。
＊定員に空き枠があれば途中参加可能です。

①　背骨コンディショニング
月曜日　10:00～11:00　山崎

日程　12月14日～3月29日(1/4･1/11･2/1･3/1･3/22休講)
参加費　全11回　7,700円(税込)
定員　25名
場所　会議室

背骨の歪みを整えて不調改善を目指すクラス

②　ナイトアクアビクス
月曜日　19:00～19:50　森

日程　12月14日～3月29日(1/4･1/11･2/1･3/1･3/22休講)
参加費　全11回　7,700円(税込)
定員　30名
場所　プール

浮力を利用し肩･腰･膝への負担が少なく、また水の抵抗を利用して脂肪燃焼を図るクラス

③　ピラティス
月曜日　19:00～20:00　小牧

日程　12月14日～3月15日(12/28･1/4･1/11･2/1･3/1休講)
参加費　全9回　6,300円(税込)
定員　25名
場所　第3体育室

姿勢を変えて不調改善や疲れにくい身体を目指すクラス

④　骨盤ピタッとヨガ
火曜日　9:30～10:30　横井

日程　12月1日～3月30日まで(12/29･2/23休講)
参加費　全16回　11,200円(税込)
定員　30名
場所　第3体育室

股関節や肩甲骨など身体のお悩みの多い部位を中心に姿勢を整えるクラス

⑤　4泳法にチャレンジ
火曜日　10:00～10:50　スタッフ

日程　12月1日～3月30日(12/29･2/23休講)
参加費　全16回　16,000円(税込)
定員　12名
場所　プール

初心者からベテランの方まで個人に合わせたプログラムで楽しんで泳げるクラス

⑥　流れるように動くヨガ
火曜日　10:40～11:40　横井

日程　12月1日～3月30日(12/29･2/23休講)
参加費　全16回　11,200円(税込)
定員　25名
場所　会議室

呼吸に合わせてしっかりとポーズをとり、筋力を高めます

⑦　ボディコンバット(テック&45)
火曜日　10:45～11:45　安部

日程　12月1日～3月30日(12/29･2/23･3/23休講)
参加費　全15回　10,500円(税込)
定員　20名
場所　第3体育室

様々な格闘技の動きを、洋楽などのアップテンポな音楽に合わせて行う全身ワークアウト

⑧　ZUMBA
火曜日　12:15～13:15　坂本

日程　12月8日～3月30日(12/29･2/23休講)
参加費　全15回　10,500円(税込)
定員　80名
場所　第1体育室

ラテンのリズムに乗りながら、有酸素運動、筋力トレーニングをしていきます

⑨　コリオスパイラル
火曜日　13:15～14:15　古林

日程　12月1日～3月30日(12/29･2/23休講)
参加費　全16回　11,200円(税込)
定員　20名
場所　第3体育室

音楽に合わせて流れるように身体を動かしてコリをほぐしてストレッチをしていく全身運動です

⑩　立って動くピラティス･ポルドブラ
火曜日　14:30～15:30　古林

日程　12月1日～3月30日(12/29･2/23休講)
参加費　全16回　11,200円(税込)
定員　20名
場所　第3体育室

ひとつひとつの動きを意識することで姿勢改善･筋肉強化をしていくクラス

⑪　かんたん筋トレ＆ストレッチ
水曜日　13:30～14:30　高橋

日程　12月2日～3月31日(12/30休講)
参加費　全17回　11,900円(税込)
定員　25名
場所　会議室

かんたんな筋トレやストレッチで肩こりや腰痛を緩和したりストレス解消をしていくクラス

⑫　幼児スイミング
水曜日　15:50～16:50　上田、大谷

日程　12月2日～3月31日(12/30休講)
参加費　全17回　17,000円(税込)
定員　16名　　参加対象　年中～小学2年生
場所　プール

水が怖いお子様、初めてプールに入るお子様でも楽しくスイミングを始められます

⑬ 児童スイミング
水曜日 16:50～17:50 上田、大谷

日程 12月2日～3月31日(12/30休講)
参加費 全17回 17,000円(税込)
定員 24名　　参加対象 小学生
場所 プール

クロール・背泳ぎ25m完泳を目指すクラス

⑭ 上級スイミング
水曜日 17:50～18:50 大谷

日程 12月2日～3月31日(12/30休講)
参加費 全17回 17,000円(税込)
定員 12名　　参加対象 クロール・背泳ぎ25m以上泳げる小学生
場所 プール

バタフライ・平泳ぎ25m完泳を目指し、4泳法のレベルアップを目指すクラス

⑮ シニア向け筋力運動教室①
木曜日 9:45～10:45 水島

日程 12月3日～3月25日(12/31・2/11休講)
参加費 全15回 10,500円(税込)
定員 25名　　参加対象 60歳以上の方
場所 会議室

自分の身体を知り、日常生活に必要な筋力獲得や維持を目的に楽しめるクラス

⑯ ストレッチ＆コンディショニング
木曜日 11:00～12:00 水島

日程 12月3日～3月25日(12/31・2/11休講)
参加費 全15回 10,500円(税込)
定員 20名
場所 会議室

ストレッチで身体を整えながら、体幹強化を目指してコンディションを高めていくクラス

⑰ 全身リフレッシュヨガ
木曜日 12:15～13:15 小柴

日程 12月3日～3月25日(12/31・2/11休講)
参加費 全15回 10,500円(税込)
定員 30名
場所 第3体育室
持ち物 汗拭きタオルとは別にフェイスタオルを使用

固まりやすい身体をほぐしながら動くことで、血流が良くなり、心身ともにスッキリ整います

⑱ 代謝アップエクササイズ
木曜日 12:15～13:15 水島

日程 12月3日～3月25日(12/31・2/11休講)
参加費 全15回 10,500円(税込)
定員 25名
場所 会議室

基礎代謝を上げて気持ち良く汗をかいていくクラス

⑲ シニア向け筋力運動教室②
木曜日 13:40～14:40 水島

日程 12月3日～3月25日(12/31・2/11休講)
参加費 全15回 10,500円(税込)
定員 30名　　参加対象 60歳以上の方
場所 第3体育室

自分の身体を知り、日常生活に必要な筋力獲得や維持を目的に楽しめるクラス

⑳ ポールストレッチ
金曜日 12:10～13:10 吉見

日程 12月4日～3月26日(1/1休講)
参加費 全16回 11,200円(税込)
定員 25名
場所 第1体育室

ポールを利用し日常生活で凝り固まった筋肉をほぐし骨格を本来の正しい状態へリセットするためのクラス

㉑ 肩腰膝ケア水中運動
金曜日 14:00～14:50 吉見

日程 12月4日～3月26日(1/1休講)
参加費 全16回 11,200円(税込)
定員 30名
場所 プール

浮力を利用し身体への負荷を減らしながら、水の抵抗を利用してトレーニングを行うクラス

㉒ 器械体操(キッズ)
金曜日 15:20～16:20 清水、岩下

日程 12月4日～3月26日(1/1休講)
参加費 全16回 11,200円(税込)
定員 15名　　参加対象 4歳以上未就学児
場所 第2体育室

マット・跳び箱・鉄棒を用いて器械体操の基礎を練習しながら体力UPを目指します

㉓ 器械体操(ジュニア)
金曜日 16:30～17:30 清水、岩下

日程 12月4日～3月26日(1/1休講)
参加費 全16回 11,200円(税込)
定員 15名　　参加対象 小学1年生～小学3年生
場所 第2体育室

マット・跳び箱・鉄棒を用いて器械体操の基礎を練習しながら筋力・柔軟性を養います

㉔ 器械体操(チャレンジ)
金曜日 17:40～18:40 伊藤

日程 12月4日～3月26日(1/1休講)
参加費 全16回 11,200円(税込)
定員 15名　　参加対象 小学4年生～6年生
場所 第2体育室

マット・跳び箱・鉄棒を用いて器械体操の基礎を練習しながら少し難しい技にもチャレンジします

㉕ すっきりヨガ
金曜日 19:00～20:00 小柴

日程 12月4日～3月26日(1/1休講)
参加費 全16回 11,200円(税込)
定員 25名
場所 第2体育室

呼吸に合わせてゆったりと体を動かし、こわばりや緊張をほぐしていきます

八王子市甲の原体育館
八王子ミライ創造パートナーズ
代表企業 コナミスポーツ株式会社