

2026年Ⅱ期（8月～11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：TEL 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。

* 申込は先着順となります。定員となり次第、受付終了とさせていただきます。

背骨コンディショニング(教室No1)

日時 月曜日 10:00～11:00
日程 8月24日～11月30日まで
(9/7・9/14・9/21・10/5・10/12・11/2・11/23休講)
参加費 全8回 5,600円(税込)
定員 25名(定員空き枠あれば途中参加可能)
担当 山崎 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

ナイトアクアビクス(教室No2)

日時 月曜日 19:00～19:50
日程 9月14日～11月30日まで
(9/21・10/5・10/12・11/2・11/23休講)
参加費 全7回 4,900円(税込)
定員 30名(定員空き枠あれば途中参加可能)
担当 森 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

ピラティス(教室No3)

日時 月曜日 19:00～20:00
日程 8月17日～11月30日まで
(9/7・9/21・10/5・10/12・11/2・11/23休講)
参加費 全10回 7,000円(税込)
定員 25名(定員空き枠あれば途中参加可能)
担当 小牧 場所 会議室
姿勢を変えて不調改善や疲れにくい身体を目指す

骨盤ピタッとヨガ(教室No4)

日時 火曜日 9:30～10:30
日程 8月4日～11月24日まで(8/11・9/22・11/3休講)
参加費 全14回 9,800円(税込)
定員 30名(定員空き枠あれば途中参加可能)
担当 横井 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

4泳法にチャレンジ(教室No5)

日時 火曜日 10:00～10:50
日程 9月1日～11月24日まで(9/22・10/6・11/3休講)
参加費 全10回 10,000円(税込)
定員 12名(定員空き枠あれば途中参加可能)
担当 スタッフ 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

流れるように動くヨガ(教室No6)

日時 火曜日 10:40～11:40
日程 8月4日～11月24日まで(8/11・9/22・11/3休講)
参加費 全14回 9,800円(税込)
定員 25名(定員空き枠あれば途中参加可能)
担当 横井 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

ボディコンバット(テック&45)(教室No7)

日時 火曜日 10:45～11:45
日程 8月4日～11月24日まで(8/11・9/22・11/3休講)
参加費 全14回 9,800円(税込)
定員 20名(定員空き枠あれば途中参加可能)
担当 安部 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

ZUMBA(教室No8)

日時 火曜日 12:15～13:15
日程 8月4日～11月24日まで(8/11・9/22・11/3休講)
参加費 全14回 9,800円(税込)
定員 80名(定員空き枠あれば途中参加可能)
担当 坂本 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

コリオスパイラル(教室No9)

日時 火曜日 13:15～14:15
日程 8月4日～11月24日まで
(8/11・9/22・11/3休講)
参加費 全14回 9,800円(税込)
定員 20名(定員空き枠あれば途中参加可能)
担当 古林 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

立って動くピラティス・ポルドブラ(教室No10)

日時 火曜日 14:30～15:30
日程 8月4日～11月24日まで
(8/11・9/22・11/3休講)
参加費 全14回 9,800円(税込)
定員 20名(定員空き枠あれば途中参加可能)
担当 古林 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

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)

腰痛肩こり緩和体操(教室No11)

日時 水曜日 13:30～14:30
日程 8月5日～11月25日まで
(8/12・9/23休講)
参加費 全15回 10,500円(税込)
定員 25名(定員空き枠あれば途中参加可能)
担当 高橋 場所 会議室
ストレッチや肩回りや腰回りを動かすことで肩こりや腰痛を緩和していくクラス

幼児スイミング(教室No12)

日時 水曜日 15:50～16:50
日程 9月2日～11月25日まで(9/23・10/7休講)
参加費 全11回 11,000円(税込)
定員 16名(定員空き枠あれば途中参加可能)
参加対象 年中～小学2年生
担当 上田、成瀬 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

児童スイミング(教室No13)

日時 水曜日 16:50～17:50
日程 9月2日～11月25日まで(9/23・10/7休講)
参加費 全11回 11,000円(税込)
定員 24名(定員空き枠あれば途中参加可能)
参加対象 小学生
担当 上田、成瀬 場所 プール
クロール・背泳ぎ25m完泳を目指すクラス

上級スイミング(教室No14)

日時 水曜日 17:50～18:50
日程 9月2日～11月25日まで(9/23・10/7休講)
参加費 全11回 11,000円(税込)
定員 12名(定員空き枠あれば途中参加可能)
参加対象 クロール・背泳ぎ25m以上泳げる小学生
担当 成瀬 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

シニア向け筋力運動教室①(教室No15)

日時 木曜日 10:00～11:00
日程 8月6日～11月26日まで(8/13休講)
参加費 全16回 11,200円(税込)
定員 25名(定員空き枠あれば途中参加可能)
参加対象 60歳以上の方
担当 水島 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

ストレッチ＆コンディショニング(教室No16)

日時 木曜日 11:30～12:30
日程 8月6日～11月26日まで(8/13休講)
参加費 全16回 11,200円(税込)
定員 20名(定員空き枠あれば途中参加可能)
担当 水島 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

全身リフレッシュヨガ(教室No17)

日時 木曜日 12:15～13:15
日程 8月6日～11月26日まで(8/13・10/29休講)
参加費 全15回 10,500円(税込)
定員 30名(定員空き枠あれば途中参加可能)
担当 小柴 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、血流やが良くなり、心身ともにスッキリ整います

シニア向け筋力運動教室②(教室No18)

日時 木曜日 13:30～14:30
日程 8月6日～11月26日まで(8/13休講)
参加費 全16回 11,200円(税込)
定員 30名(定員空き枠あれば途中参加可能)
参加対象 60歳以上の方
担当 水島 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

代謝アップエクササイズ(教室No19)

日時 木曜日 14:50～15:50
日程 8月6日～11月26日まで(8/13休講)
参加費 全16回 11,200円(税込)
定員 30名(定員空き枠あれば途中参加可能)
担当 水島 場所 第3体育室
基礎代謝を上げて気持ち良く汗をかいていくクラス

肩腰膝ケア水中運動(教室No20)

日時 金曜日 14:00～14:50
日程 9月4日～11月27日まで(10/9・10/30休講)
参加費 全11回 7,700円(税込)
定員 30名(定員空き枠あれば途中参加可能)
担当 吉見 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

器械体操(キッズ)(教室No20)

日時 金曜日 15:20～16:20
日程 8月7日～11月27日まで(8/14休講)
参加費 全16回 11,200円(税込)
定員 15名(定員空き枠あれば途中参加可能)
参加対象 4歳以上
担当 清水 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

器械体操(ジュニア)(教室No22)

日時 金曜日 16:30～17:30
日程 8月7日～11月27日まで(8/14休講)
参加費 全16回 11,200円(税込)
定員 15名(定員空き枠あれば途中参加可能)
参加対象 小学1年生以上
担当 清水 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

器械体操(チャレンジ)(教室No23)

日時 金曜日 17:40～18:40
日程 8月7日～11月27日まで(8/14休講)
参加費 全16回 11,200円(税込)
定員 15名(定員空き枠あれば途中参加可能)
参加対象 小学4年生以上
担当 伊藤 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

すっきりヨガ(教室No24)

日時 金曜日 19:00～20:00
日程 8月7日～11月27日まで(8/14・10/30休講)
参加費 全15回 10,500円(税込)
定員 25名(定員空き枠あれば途中参加可能)
担当 小柴 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