

# 中野区立平和の森公園及び中野区立総合体育館 教室プログラムご案内



|             |                                                               |
|-------------|---------------------------------------------------------------|
| コース型教室募集開始日 | 11月1日(土)13:00より公開・募集スタート                                      |
| 締切日         | 11月18日(火)必着                                                   |
| 結果発表        | 11月25日(火)以降 <b>【入金期限：12月9日(火)】</b><br>※2次募集は12月15日(月)13:00～開始 |

## ～コース型教室（定期教室）の募集案内について～

※ハガキ1枚につき1名様1教室。※返信用郵便はがきの表面に①教室番号・教室名（コース名）、②曜日・時間、③氏名・フリガナ・年齢  
④住所、⑤電話番号をご記入ください。  
※定員を超えた場合は抽選とし中野区民を優先とさせていただきます。  
※上記期間終了後、欠員のでている教室は追加募集を行います。教室の空き情報に関しましては  
直接中野区立総合体育館までお問い合わせください。  
※対象「成人」・・・18歳以上からご参加いただけます(高校生不可)

運動レベルのご参考にしてください

- ☺ … 子ども向け教室
- ★ … レベルに関係ない教室
- ★★ … 楽しく運動不足解消
- ★★★★ … 汗をかいてしっかり運動

## コース型教室（定期教室）

 かつマークがあるプログラムはシューズが必要となります。（※屋内でのプログラムは室内シューズをご用意ください）

| 教室No. | 曜日 | 時間          | 教室名            | 講師名                                                                                                | 定員 | 場所     | 対象         | 参加費/回数       | 1月              | 2月             | 3月                 | 内容                                                                     | レベル     |
|-------|----|-------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------|------------|--------------|-----------------|----------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1     | 月  | 10:45-11:45 | ルーシーダットン       | 大高                                                                                                 | 40 | サブアリーナ | 成人         | 8,100円/全9回   | 5日・19日・26日      | 2日・16日         | 2日・16日・23日・30日     | 深い呼吸とポーズを組み合わせることで代謝を高め、元気な身体をつくります                                    | ★       |
| 2     | 月  | 12:15-13:15 | ピラティス          | POSA                                                                                               | 40 | サブアリーナ | 成人         | 8,100円/全9回   | 5日・19日・26日      | 2日・16日         | 2日・16日・23日・30日     | 身体のゆがみを整え、キレイな姿勢をつくります                                                 | ★★      |
| 3     | 月  | 15:30-16:30 | 幼児体操           |  石川               | 20 | 多目的室1  | 4-未就学児     | 8,550円/全9回   | 5日・19日・26日      | 2日・16日         | 2日・16日・23日・30日     | とび箱・マットなど、さまざまな器具を使って少しずつステップアップしていきます                                 | ☺       |
| 4     | 月  | 16:45-17:45 | 小学生体操(低学年)     |  石川               | 20 | 多目的室1  | 1-3年生      | 8,550円/全9回   | 5日・19日・26日      | 2日・16日         | 2日・16日・23日・30日     | 基礎体力・身体能力の向上を目指し、とび箱・マット運動の基礎技術を取得します                                  | ☺       |
| 5     | 月  | 19:45-20:45 | 夜ヨガ            | 船山                                                                                                 | 30 | 多目的室1  | 成人         | 8,100円/全9回   | 5日・19日・26日      | 2日・16日         | 2日・16日・23日・30日     | 呼吸に合わせて身体の中からほぐし日々の疲れを解消。身体がかたくても初めての方もOKです                            | ★       |
| 6     | 月  | 21:00-21:50 | 燃焼系トレーニング      |  松本               | 30 | 多目的室1  | 成人         | 8,100円/全9回   | 5日・19日・26日      | 2日・16日         | 2日・16日・23日・30日     | 有酸素運動とトレーニングで効率よく脂肪燃焼！                                                 | ★★      |
| 7     | 火  | 9:30-10:30  | 50歳～の貯筋体操      |  豊島               | 45 | サブアリーナ | 50歳以上      | 10,800円/全12回 | 6日・20日・27日      | 3日・10日・17日・24日 | 3日・10日・17日・24日・31日 | 簡単なリズム体操と低負荷のトレーニングを行います。無理なく運動不足解消！                                   | ★       |
| 8     | 火  | 11:00-12:00 | フレイル予防体操       |  小口               | 20 | サブアリーナ | 高齢者        | 10,800円/全12回 | 6日・20日・27日      | 3日・10日・17日・24日 | 3日・10日・17日・24日・31日 | 運動により身体的機能や認知機能の低下を予防していく教室です                                          | ★       |
| 9     | 火  | 18:15-19:15 | コアトレーニング       |  松本               | 15 | 多目的室2  | 成人         | 10,800円/全12回 | 6日・20日・27日      | 3日・10日・17日・24日 | 3日・10日・17日・24日・31日 | 体幹を中心にトレーニングを行い、姿勢改善・基礎代謝のUPを目指します                                     | ★★      |
| 10    | 火  | 19:30-20:30 | 燃焼系ボクシングEX     |  松本               | 10 | 多目的室2  | 成人         | 10,800円/全12回 | 6日・20日・27日      | 3日・10日・17日・24日 | 3日・10日・17日・24日・31日 | ボクシングの動きで有酸素運動。内臓脂肪を燃やしてシェイプアップ                                        | ★★★★    |
| 11    | 火  | 20:45-21:45 | リラックスヨガ        | 船山                                                                                                 | 15 | 多目的室2  | 成人         | 10,800円/全12回 | 6日・20日・27日      | 3日・10日・17日・24日 | 3日・10日・17日・24日・31日 | 呼吸に合わせて身体の中からほぐし日々の疲れを解消。身体がかたくても初めての方もOKです                            | ★       |
| 12    | 水  | 9:00-9:45   | ヨチヨチ           | 石川                                                                                                 | 10 | 多目的室2  | 1歳半-3歳 保護者 | 10,450円/全11回 | 7日・14日・21日・28日  | 4日・18日・25日     | 4日・11日・18日・25日     | 走る・飛ぶ・転がる・ぶらさがるなど、さまざまな器具を使って楽しく体操します                                  | ☺       |
| 13    | 水  | 10:10-11:00 | バレトン           |  脇坂             | 40 | サブアリーナ | 成人         | 9,900円/全11回  | 7日・14日・21日・28日  | 4日・18日・25日     | 4日・11日・18日・25日     | 難しい動きがなく、筋力バランス・柔軟性・心肺機能の向上に脂肪燃焼も期待できます                                | ★★～★★★★ |
| 14    | 水  | 14:45-15:45 | ビューティーヨガ       | 間木平                                                                                                | 30 | 多目的室1  | 成人         | 9,900円/全11回  | 7日・14日・21日・28日  | 4日・18日・25日     | 4日・11日・18日・25日     | 鏡で姿勢を意識しながら、美しい身体をつくるヨガ                                                | ★       |
| 15    | 木  | 9:00-10:00  | モーニングヨガ        | 田村                                                                                                 | 45 | サブアリーナ | 成人         | 10,800円/全12回 | 8日・15日・22日・29日  | 5日・12日・19日・26日 | 5日・12日・19日・26日     | 正しい呼吸法とポーズで、身体の内側から鍛えるヨガの基礎クラス                                         | ★       |
| 16    | 木  | 9:00-10:00  | 60歳～の健康づくり     |  陣野             | 50 | メイン半面  | 60歳以上      | 9,900円/全11回  | 8日・15日・22日・29日  | 5日・12日・26日     | 5日・12日・19日・26日     | ウォーキング・有酸素運動・簡単なトレーニングで運動不足解消！                                         | ★       |
| 17    | 木  | 9:30-10:15  | ヨチヨチ           | 浜元                                                                                                 | 10 | 多目的室2  | 1歳半-3歳 保護者 | 11,400円/全12回 | 8日・15日・22日・29日  | 5日・12日・19日・26日 | 5日・12日・19日・26日     | 走る・飛ぶ・転がる・ぶらさがるなど、さまざまな器具を使って楽しく体操します                                  | ☺       |
| 18    | 木  | 10:15-11:15 | エアロ&トレーニング     |  陣野             | 40 | サブアリーナ | 成人         | 10,800円/全12回 | 8日・15日・22日・29日  | 5日・12日・19日・26日 | 5日・12日・19日・26日     | 有酸素運動で身体を動かし、筋力もつけて体力づくり                                               | ★★～★★★★ |
| 19    | 木  | 10:30-11:15 | ピヨピヨ           | 浜元                                                                                                 | 10 | 多目的室2  | 1-1歳半 保護者  | 11,400円/全12回 | 8日・15日・22日・29日  | 5日・12日・19日・26日 | 5日・12日・19日・26日     | お母さんが中心となってお子様と一緒に体操し、親子のスキンシップをはかります                                  | ☺       |
| 20    | 木  | 11:00-12:00 | フラダンス(初級)      | 池田                                                                                                 | 40 | メイン半面  | 成人         | 9,900円/全11回  | 8日・15日・22日・29日  | 5日・12日・26日     | 5日・12日・19日・26日     | フラダンスの初級クラスです。基本からゆっくりスタートしてレベルアップ！                                    | ★       |
| 21    | 木  | 12:30-13:15 | かんたん筋トレ        |  谷岡             | 40 | メイン半面  | 成人         | 9,900円/全11回  | 8日・15日・22日・29日  | 5日・12日・26日     | 5日・12日・19日・26日     | 体幹トレーニングとストレッチを行います。初心者の方でも安心!!                                        | ★★      |
| 22    | 木  | 13:45-15:00 | いきいきスポーツ(球技)   |  コナミスタッフ        | 28 | サブアリーナ | 中高年        | 10,800円/全12回 | 8日・15日・22日・29日  | 5日・12日・19日・26日 | 5日・12日・19日・26日     | 卓球・ショートテニス・バドミントンのラリーを楽しみましょう(シニア向け)                                   | ★～★★    |
| 23    | 木  | 14:15-15:15 | オリジナルボディコンシャス  | 柴田                                                                                                 | 15 | 多目的室2  | 成人         | 10,800円/全12回 | 8日・15日・22日・29日  | 5日・12日・19日・26日 | 5日・12日・19日・26日     | インナーマッスルを鍛えたり、身体のバランスを整えます。初心者の方でも安心                                   | ★★      |
| 24    | 木  | 15:30-16:30 | 幼児体操           |  渡辺             | 20 | サブアリーナ | 4-未就学児     | 11,400円/全12回 | 8日・15日・22日・29日  | 5日・12日・19日・26日 | 5日・12日・19日・26日     | とび箱・マットなど、さまざまな器具を使って少しずつステップアップしていきます                                 | ☺       |
| 25    | 木  | 16:45-17:45 | 小学生体操(低学年)     |  渡辺             | 15 | サブアリーナ | 1-3年生      | 11,400円/全12回 | 8日・15日・22日・29日  | 5日・12日・19日・26日 | 5日・12日・19日・26日     | 基礎体力・身体能力の向上を目指し、とび箱・マット運動の基礎技術を取得します                                  | ☺       |
| 26    | 木  | 18:00-19:00 | 小学生体操(高学年)     |  渡辺             | 15 | サブアリーナ | 4-6年生      | 11,400円/全12回 | 8日・15日・22日・29日  | 5日・12日・19日・26日 | 5日・12日・19日・26日     | 基礎体力・身体能力の向上を目指し、とび箱・マット運動の基礎技術を取得します                                  | ☺       |
| 27    | 木  | 19:30-20:30 | 燃焼系ボクシングEX     |  井上             | 45 | サブアリーナ | 成人         | 10,800円/全12回 | 8日・15日・22日・29日  | 5日・12日・19日・26日 | 5日・12日・19日・26日     | ボクシングの動きで有酸素運動。内臓脂肪を燃やしてシェイプアップ                                        | ★★★★    |
| 28    | 木  | 20:45-21:45 | 夜ZUMBA         |  櫻井             | 40 | サブアリーナ | 成人         | 10,800円/全12回 | 8日・15日・22日・29日  | 5日・12日・19日・26日 | 5日・12日・19日・26日     | ラテン系の音楽とダンスを融合させた、ダンスエクササイズ！                                           | ★★      |
| 29    | 木  | 18:00-19:30 | YOYO卓球 卓球教室 Jr |  (株)YOYO TAKKYU | 10 | 多目的室1  | 3年生-中学生    | 19,200円/全12回 | 8日・15日・22日・29日  | 5日・12日・19日・26日 | 5日・12日・19日・26日     | 卓球の基礎や練習方法を学ぶとともに各自の課題にも取り組みます。基礎から学びたい方、練習方法がわからない方、課題を克服したい方にオススメです。 | ☺       |
| 30    | 木  | 19:35-21:05 | YOYO卓球 卓球教室    |  (株)YOYO TAKKYU | 10 | 多目的室1  | 成人         | 19,200円/全12回 | 8日・15日・22日・29日  | 5日・12日・19日・26日 | 5日・12日・19日・26日     |                                                                        | ★～★★    |
| 31    | 金  | 9:30-10:30  | 初めてのボクシングEX    |  外山             | 30 | 多目的室1  | 成人         | 9,900円/全11回  | 9日・16日・23日・30日  | 6日・13日・20日・27日 | 6日・13日・27日         | ボクシングの動きを取り入れた有酸素運動。初めての方にも安心です！                                       | ★★～★★★★ |
| 32    | 金  | 10:45-11:45 | かんたんエアロ        |  谷岡             | 30 | 多目的室1  | 成人         | 9,900円/全11回  | 9日・16日・23日・30日  | 6日・13日・20日・27日 | 6日・13日・27日         | エアロビクスを始めてみたい方にオススメ！内臓脂肪を燃やしてシェイプアップ                                   | ★       |
| 33    | 金  | 12:15-13:15 | コンディショニングヨガ    | 田手                                                                                                 | 30 | 多目的室1  | 成人         | 9,900円/全11回  | 9日・16日・23日・30日  | 6日・13日・20日・27日 | 6日・13日・27日         | 骨盤・背骨のゆがみを調整し、心身ともに整えます                                                | ★       |
| 34    | 土  | 8:30-9:30   | 目覚ましヨガ         | 田手                                                                                                 | 35 | 多目的室1  | 成人         | 10,800円/全12回 | 10日・17日・24日・31日 | 7日・14日・21日・28日 | 7日・14日・21日・28日     | 正しい呼吸法とポーズで身体の内側から鍛えるヨガの基礎クラス                                          | ★       |
| 35    | 土  | 10:00-11:00 | モーニングピラティス     | 櫻田                                                                                                 | 30 | 多目的室1  | 成人         | 10,800円/全12回 | 10日・17日・24日・31日 | 7日・14日・21日・28日 | 7日・14日・21日・28日     | 身体のゆがみを整え、キレイな姿勢をつくります                                                 | ★★      |

## 【コース型教室】

2026年 1月スタート 参加者募集

### お申込方法

往復はがきに必要事項をご記入の上ご応募ください。施設窓口でご応募される場合は**返信用切手85円分をお持ちの上**、受付カウンターにて所定の用紙にご記入ください。

### 応募先

〒165-0026 中野区新井3-37-78  
中野区立総合体育館「教室担当」宛

※お預かりさせていただいた個人情報は、当施設の規定に従い適切に管理・保管させていただきます。

詳細はにつきましては、当施設ホームページ「個人情報の取り扱いについて」をご確認ください。

### ハガキ記入例

|       |                                                          |                            |                         |       |
|-------|----------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------|-------|
| 往信用表面 | <div>切手<br/>85円切手<br/>「教室担当」宛</div>                      | 〒165-0026<br><br>中野区立総合体育館 | 中野区新井3・37・78            | 返信用裏面 |
|       | お記入しないとうす                                                |                            |                         |       |
| 返信用表面 | <div>切手<br/>85円切手</div>                                  | ○ ○ 太郎様                    | 東京都 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ | 往信用裏面 |
|       | ①教室番号・教室名(コース名)<br>②曜日・時間<br>③氏名・フリガナ 年齢<br>④住所<br>⑤電話番号 |                            |                         |       |

※ハガキの記入は油性(消えない)ボールペンで  
ご記入ください。  
インクジェットハガキはご遠慮ください。  
※料金不足のはがきはお受け取りできません。

中野区立総合体育館

☎03-5860-0024

## 大人・子どもスクール(通年教室)

参加費 950円×回数（※サッカースクールは1カ月／5,200円）

| 曜日 | 時間          | 教室名                                                                                                       | 講師名  | 定員 | 場所     | 対象     | 内容                                                    | レベル | 日程                                           |
|----|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----|--------|--------|-------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------|
| 月  | 16:00-16:45 | リトルダンス                   | 外山   | 15 | 多目的室2  | 4-未就学児 | 基本を中心に振付を覚えて踊ることを楽しんでいきます。                            | ☺   | 1月5・19・26日／2月2・16日／3月2・16・23・30日             |
| 月  | 16:50-17:50 | ジュニアダンス①                 | 外山   | 20 | 多目的室2  | 1-2年生  | HIPHOPの技術を中心にダンスの基本を学びながら楽しく踊りましょう。                   | ☺   | 1月5・19・26日／2月2・16日／3月2・16・23・30日             |
| 月  | 18:00-19:00 | ジュニアダンス②                 | 外山   | 20 | 多目的室2  | 3-6年生  | 様々なジャンルの曲とダンスを踊ります。色んなダンスに挑戦したいやる気のある人大歓迎です！          | ☺   | 1月5・19・26日／2月2・16日／3月2・16・23・30日             |
| 水  | 19:00-20:00 | フラダンス(中級)                                                                                                 | 池田   | 30 | 多目的室1  | 成人     | 初めての方から経験者の方まで、どなたでも参加できます。基本のステップから丁寧にレッスンを行います。     | ★   | 1月7・14・21・28日／2月4・18・25日／3月4・11・18・25日       |
| 木  | 12:30-13:30 | フラダンス(中級)                                                                                                 | 池田   | 40 | サブアリーナ | 成人     |                                                       | ★   | 1月8・15・22・29日／2月5・12・19・26日／3月5・12・19・26日    |
| 木  | 16:00-17:00 | 中野サッカースクール 1・2年          | FC東京 | 30 | 多目的広場  | 1-2年生  | ボールの基本的な扱い方から、一人ひとりに合わせて丁寧に指導していきますので初めてでも安心です        | ☺   | 1月15・22・29日／2月5・12・19・26日(8/21振替分)3月5・12・19日 |
| 木  | 17:05-18:15 | 中野サッカースクール 3・4年(サマニル待ち)  | FC東京 | 30 | 多目的広場  | 3-4年生  | 基礎技術の習得に加え、実戦で活かせる練習を行いグループでボールを動かしていきましょう            | ☺   | 1月15・22・29日／2月5・12・19・26日(8/21振替分)3月5・12・19日 |
| 木  | 18:20-19:40 | 中野サッカースクール 5・6年          | FC東京 | 30 | 多目的広場  | 5-6年生  | 習得した技術を活かし、状況に応じたプレーの判断や連携を通してチームでゴールを生み出す楽しさを体感しましょう | ☺   | 1月15・22・29日／2月5・12・19日／3月5・12・19日            |

## 都度教室

参加費 1回／600円（※声楽&ストレッチ・大人のサッカースクールは1回／1,200円）

| 曜日 | 時間          | 教室名                                                                                             | 講師名  | 定員 | 場所     | 対象   | 内容                                                                 | レベル    | 日程                                         |
|----|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----|--------|------|--------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------|
| 月  | 9:30-10:30  | ZUMBA          | 外山   | 50 | サブアリーナ | 成人   | ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズ！                                        | ★★     | 1月5・19・26日／2月2・16日／3月2・16・23・30日           |
| 月  | 14:00-15:00 | 姿勢メンテナンス                                                                                        | POSA | 30 | 多目的室1  | 成人   | 様々なアプローチで正しい姿勢を目指します。正しい姿勢を身につけ、体型の変化を感じてみましょう！                    | ★      | 1月5・19・26日／2月2・16日／3月2・16・23・30日           |
| 火  | 12:15-13:15 | はじめてのエアロビクス    | 小口   | 30 | サブアリーナ | 成人   | 簡単な有酸素運動と優しい筋・ストレッチの基本を行うクラスです。                                    | ★      | 1月6・20・27日／2月3・10・17・24日／3月3・10・17・24・31日  |
| 水  | 9:30-10:30  | モーニングヨガ                                                                                         | 駒    | 40 | 武道場2   | 成人   | 正しい呼吸法とポーズで身体の内側から鍛えるヨガの基礎クラスです。                                   | ★      | 1月7・14・21・28日／2月4・18・25日／3月4・11・18・25日     |
| 水  | 11:15-12:15 | エアロビクス初級       | 駒    | 40 | サブアリーナ | 成人   | 簡単なステップの組み合わせで運動不足解消!!                                             | ★～★★   | 1月7・14・21・28日／2月4・18・25日／3月4・11・18・25日     |
| 水  | 13:30-14:30 | 声楽&ストレッチ                                                                                        | 川辺   | 25 | 武道場2   | 成人   | 表情筋エクササイズ・ストレッチ・リズム体操・呼吸法などを取り入れた新感覚のボイストレーニング!!                   | ★      | 1月7・14・21日／2月4・25日／3月4・11・18・25日           |
| 水  | 18:50-19:50 | ペルヴィス®ワーク                                                                                       | 門田   | 20 | 武道場2   | 成人   | 簡単な動きで骨盤を中心に全身を整えます。腰痛・肩こり・冷え性などの不調改善など期待できます！                     | ★      | 1月7・14・21・28日／2月4・18・25日／3月4・11・18・25日     |
| 木  | 9:30-10:30  | ゆがみ改善                                                                                           | 松本   | 25 | 武道場2   | 成人   | 日々の私生活でのゆがみを少しずつ調整していきます。                                          | ★      | 1月8・15・22・29日／2月・5・12・19・26日／3月5・12・19・26日 |
| 木  | 10:45-11:45 | やさしいヨガ                                                                                          | 田手   | 25 | 武道場2   | 成人   | 正しい呼吸法とポーズで身体の内側から鍛えるヨガの基礎クラスです。                                   | ★      | 1月8・15・22・29日／2月・5・12・19・26日／3月5・12・19・26日 |
| 木  | 11:30-12:15 | リズム&ストレッチ初級  | 谷岡   | 40 | サブアリーナ | 高齢者  | 音楽のリズムに合わせて動き簡単なストレッチを行う入門クラスです。                                   | ★      | 1月8・15・22・29日／2月・5・12・19・26日／3月5・12・19・26日 |
| 木  | 15:45-16:45 | ジャストピラティス                                                                                       | 脇坂   | 10 | 武道場2   | 成人   | 身体のゆがみを整え、キレイな姿勢をつくります。                                            | ★～★★   | 1月8・15・22・29日／2月・5・12・19・26日／3月5・12・19・26日 |
| 金  | 9:30-10:30  | リズム&ストレッチ中級  | 谷岡   | 40 | サブアリーナ | 中高齢者 | 音楽のリズムに合わせて動き簡単なストレッチを行います。                                        | ★★     | 1月9・16・23・30日／2月6・13・20・27日／3月6・13・27日     |
| 金  | 10:45-11:45 | ZUMBA        | 外山   | 50 | サブアリーナ | 成人   | ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズ！                                        | ★★     | 1月9・16・23・30日／2月6・13・20・27日／3月6・13・27日     |
| 金  | 12:00-13:00 | 骨盤改善ストレッチ                                                                                       | 松本   | 40 | サブアリーナ | 成人   | 骨盤のゆがみを改善するストレッチを行います！                                             | ★      | 1月9・16・23・30日／2月6・13・20・27日／3月6・13・27日     |
| 木  | 19:45-20:55 | 大人のサッカースクール  | FC東京 | 30 | 多目的広場  | 成人   | 1人1人の目的・体力・体格に合わせて、個人の技術・戦術面でのレベルアップを目指します。JリーグにFC東京所属のコーチが指導します!! | ★★～★★★ | 1月8・15・22・29日／2月5・12・19・26日／3月5・12・19日     |

## 障がい者教室

※参加受付時に障がい者手帳の提示をしてください。

| 曜日 | 時間          | 教室名                                                                                                | 講師名     | 定員 | 場所     | 対象 | 参加費  | 内容                                   | 日程                      |
|----|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----|--------|----|------|--------------------------------------|-------------------------|
| 月  | 18:00-20:00 | 障がい者テニス教室       | テニス連盟   | 15 | サブアリーナ | 身体 | 300円 | テニスが初めての方でも安心、基礎から学べます。ラケットをご用意ください。 | 1月5・19日／2月2・16日／3月2・16日 |
| 土  | 13:30-15:30 | レクリエーションスポーツ・昼  | コナミスタッフ | 30 | サブアリーナ | 知的 | 無料   | バスケットボール・バレーボール・ボッチャなどの球技を実施します。     | 1月10日／2月14日／3月14日       |
| 土  | 18:00-20:00 | レクリエーションスポーツ・夜  | コナミスタッフ | 30 | サブアリーナ | 身体 | 無料   | 卓球・バドミントンを実施します。初めての方でも安心です。         | 1月10日／2月14日／3月14日       |

## 健康運動教室

| 曜日 | 時間          | 教室名                                                                                               | 場所    | 対象 | 参加費                               | 内容                                                        |
|----|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 月  | 9:00-11:45  | 健康づくり相談        | 救護室   | 成人 | 30分/300円                          | これから運動を始める方やトレーニングしている方<br>体組成測定の結果をもとにあなたの身体づくりをサポートします。 |
| 水  | 9:00-11:00  | 健康づくり相談        | 救護室   | 成人 | 30分/300円                          |                                                           |
| 水  | 11:15-12:15 | 初めての健康運動教室     | 多目的室2 | 成人 | 4回/3,000円・8回/5,500円<br>12回/7,800円 | 筋トレ・ストレッチ・リズム体操などを行い運動の方法や楽しむコツを身につけます。                   |
| 水  | 12:15-13:15 | 初めての健康運動教室     | 多目的室2 | 成人 |                                   |                                                           |
| 月  | 13:30-17:00 | プレミアムケアトレーニング  | トレ室   | 成人 | 45分/4,000円・60分/5,500円             | マンツーマンであなたのお悩みやお望みに合わせて運動方法を指導します。                        |

※詳細はホームページ(スケジュール欄『健康相談』)をご覧ください。



くつマークがあるプログラムはシューズが必要となります。  
(※屋内でのプログラムは室内シューズをご用意ください)

運動レベルのご参考にしてください



… 子ども向け教室



… レベルに関係ない教室



… 楽しく運動不足解消



… 汗をかいてしっかり運動