



# 大宮前体育館 ☆3ヶ月間コース型教室のご案内☆

「曜日」「時間」「講師」「お友達」いつも同じ楽しく！

3ヶ月で7～13回を1クールとして行う運動教室です。毎週決まった曜日・時間に同じ講師・同じメンバーと一緒にレッスンをするので安心してご参加いただけます。気になるレッスンは是非体験をしてみてください！

1期=4～6月 2期=7～9月 3期=10～12月 4期=1～3月  
(※水泳教室休講)

※コース型教室の参加は総合フロントでお申し込み手続きを完了した方から先着順となります。  
※お電話でのお申し込み受付、申込枠の予約は行っておりません。  
※期ごとに回数が異なりますので、詳細はフロントまでお問い合わせください。  
※料金については別紙をご参照下さい。

お問い合わせは  
大宮前体育館  
03-3334-4618

## コース型教室 子供参加教室

コース名	曜日	時間	定員	対象	内容	担当者
サッカー スクール SKY 	月	15:10-16:00	25名	園児 (年中・年長)	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、子供の社会性や心身の成長も図れるように指導いたします。	サッカー スクール SKY講師
		16:10-17:30		低学年 (小学校1～3年)		
		17:30-18:50		高学年 (小学校4～6年)		
bjバスケット ボール スクール 	月	16:50-17:50	25名	低学年 (小学校1～3年)	bj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。	bjリーグ アカデミー コーチング スタッフ
		17:50-18:50		高学年 (小学校4～6年)		
キッズ空手初級	火	16:30-17:30	20名	年長～低学年	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。	(株)強者
キッズ空手中級		17:35-18:35				

## コース型教室 大人参加教室

コース名	曜日	時間	定員	対象	内容	担当者	
フラダンス 	月	13:10-14:10	20名	16歳以上	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。	垣内	
	木	13:05-14:05				なぎさ	
	金	19:10-20:10				なぎさ	
機能調整～腰痛ケア～	月	11:00-12:15	8名	16歳以上	土台となる仙骨を中心に、硬く強ばりやすい腰椎、胸骨、その周りの筋肉を緩めます。あらゆる方向に背骨を動かすことで腰痛やむくみ、冷えなどの身体の不調を軽減していきます。	横山	
はじめてヨガ	月	19:30-20:30	15名	16歳以上	ヨガを始めてみたい方、ヨガの経験がまだ浅い方向けのクラスです。1つ1つのポーズを丁寧に実施していくクラスです。	中島	
健康体操	火	11:00-12:00	10名	おむね 50歳以上	かんたん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。	山岸	
ミット打ちボクシング	火	12:15-13:15	10名	16歳以上	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。	IKUKO	
アンチエイジング体操	火	13:05-14:15	30名	16歳以上	筋力トレーニングやストレッチを中心に代謝をあげ、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。	川勝	
整形外科ヨガ	水	13:30-14:30	12名	おむね 50歳以上	ロコモの予防はもちろん、腰痛・ひざ痛・バランス感覚強化・生活の質の向上を目指す、シニア世代におすすめのイスに座って行うヨガです。	ミキ	
		14:40-15:40					
		14:15-15:15					
ロコモ対策運動	木	10:15-11:15	8名	16歳以上 (運動習慣のない方)	日常動作の機能低下予防、バランス能力を高める運動を行い、脳トレも交えた楽しいレッスンです。	北村	
JOY★DAN	木	19:10-20:10	12名	16歳以上	ダンスの基礎や表現力や細かい動きを実施する振り付けを学ぶダンスフィットネスのクラスです。※このクラスは女性限定となります。	川勝	
60歳からの 運動スクール OyZ (オイズ)	水	10:15-11:15	8名	60歳以上	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。 ※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。	荻野	
	金	10:05-11:05					
ピラティス (初級)	金	11:30-12:30	10名	16歳以上	呼吸を意識しながら身体の深層部の筋肉を活性化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。	荻野	
パワーヨガ	金	12:45-13:45	10名	16歳以上	太陽礼拝をベースに呼吸と動作を連動させて行います。流れるようにアーサナ(ポーズ)や動きをたくさん取り入れているクラスです。	浅賀	
背骨コンディショニング	金	13:00-14:00	20名	16歳以上	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。	永井	
大人中上級水泳	火	10:00-10:45	10名	16歳以上(平泳ぎやバタフライの基礎を習得したい方)	クロール、背泳ぎのワンポイント練習でウォーミングアップをしながら平泳ぎ・バタフライの基礎となるキック、タイミングのレッスンを行います。	山口	
大人初中級水泳		12:00-12:45	10名	16歳以上(クロール・背泳ぎの基礎を習得したい方)	クロール、背泳ぎの基本的練習を行います。呼吸つきクロールや背泳ぎから背泳ぎのキックなどのレッスンを行います。	福山	
大人初級クロール		13:00-13:45	10名	16歳以上(クロール基礎を習得したい方)	クロールの基本(姿勢・キック・ストローク・息継ぎ)のレッスンを行います。25mきれいに泳ぐ事を目指します。	福山	
大人初中級水泳		20:00-20:45	10名	16歳以上(クロール・背泳ぎの基礎を習得したい方)	クロール、背泳ぎの基本的練習を行います。呼吸つきクロールや背泳ぎから背泳ぎのキックなどのレッスンを行います。	福山	
大人初級クロール		10:00-10:45	10名	16歳以上(クロール基礎を習得したい方)	クロールの基本(姿勢・キック・ストローク・息継ぎ)のレッスンを行います。25mきれいに泳ぐ事を目指します。	山口	
はつらつ水中運動クラス		水	12:00-12:45	10名	16歳以上 (シニアの方向け)	水中で楽しく体を動かすクラスです。水中ストレッチやヌードル体操などを行います。	柳田
大人中級水泳		13:00-13:45	10名	16歳以上(クロール・背泳ぎ・平泳ぎの基礎を習得したい方)	クロール、背泳ぎのワンポイント練習で、ウォーミングアップをしながら平泳ぎの基礎となるキック、ストロークのレッスンを行います。	山口	

プログラム強度早見表	レッスン名	内容	定員	室内靴
<b>強度</b> ☆☆☆☆☆ ~★★★★☆ <b>運動が苦手、運動初心者、高齢者の方、運動の習慣をつけたい方向け</b>	筋トレメソッド	間違った筋トレしていませんか？正しいトレーニング方法を学びながら効率よく筋力、体力アップを目指します。★★★★☆	37名	—
	筋トレ&ストレッチ	簡単な筋力トレーニングとストレッチで運動不足を解消し、軽やかな日常生活を目指しましょう。★★★★☆	37名	—
	カラダメンテナンス	姿勢、癖などによる骨盤のゆがみが正常にもどるように、ストレッチや簡単な体操でゆがみの改善を促進させます。★★★★☆	37名	—
	ストレッチボール(ストレッチ広場)	筒状のウレタンを使用して、背骨や骨盤、肩甲骨をリセットし、体の凝りやゆがみを改善します。動作は座った姿勢や寝た状態で行うものが多く、初めてでも安心して受講できます。★★★★☆	8名	—
	美姿勢トレーニング+ストレッチボール	ストレッチボールで身体を整えた後、簡単な筋力トレーニングをすることによって楽で疲れにくい身体を目指します。★★★★☆	20名	—
	リズム&ストレッチ体操	音楽に合わせて身体を動かす事で脳を活性化させ心も体も元気に！最後は、ストレッチ体操でリラックスします。★★★★☆	10名	—
	の伸ピックス	イスに座りゆっくりとした音楽に合わせて身体の隅々まで伸ばすなどたでも参加できる健康体操です。狭くなった関節の可動域を広げましょう！★★★★☆	10名	—
	健康レクリエーションタイム	ゲームやリズム体操を通じてさわやかなふれあいと健康づくりを目指します！シンキングゲームやわなげなどを行います。☆☆☆☆☆	10名	○
	健康体づくり教室	椅子を使った体操を取り入れて、ギムニクボールや体幹トレーニングで筋力アップ。軽い歩行運動で有酸素運動を行います。最後はゆったりと柔軟体操で心もリラックスします。★★★★☆	25名	○
	ボディリメイク	おなかのたるみ、筋力の低下を感じる方に適した、主に自重を使う体幹トレーニングやストレッチによって、筋力アップやゆがみを調整していくクラスです。もちろんシェイプアップも期待できます。★★★★☆	30名	—
	かんたんエアロ&筋トレ	かんたんなステップを中心としたエアロピクス運動と体幹を意識しながら行う筋トレとストレッチで体カアップを図ります。初めての方でも安心してご参加いただけます。★★★★☆	20名	○
	美活メソッド	ボールを使って筋トレやリズム体操を行なっていくプログラムです。★★★★☆	25名	—
<b>強度☆☆☆☆☆</b> <b>親子で参加できるプログラム</b>	親子で遊ぼう！	親子で楽しく遊びながら体を動かし、お子様と楽しい時間を過ごしましょう！（1、2歳のお子様と保護者の方）	15組 30名	—
	産後骨盤矯正	お子様（乳幼児）連れで参加できるストレッチボールやボールを使った、身体の調整プログラム。産後の身体の歪みが気になる方、お子様がいてなかなか運動できない方にお勧めです。	15名	—
<b>強度★☆☆☆☆</b> <b>らくらく健康タイム</b> (表面を参照ください)	らくらく健康タイム ヨガ	はじめての方にも行えるポーズを中心に、深部の筋肉に刺激を与え、体の機能改善や柔軟性が高まるリラクセス系のヨガです。第1～3週は大体育室で(定員75名)、第4週は9:45～10:40が武道場、11:05～12:00は小体育室で行います(定員30名)	75名 30名	—
	らくらく健康タイム リフレッシュエアロ	ジョギングやジャンプが入らないので、初めての方でも安心してご参加いただけます。下肢を中心にしっかり動かして脂肪燃焼効果を高めます。第1～3週は大体育室(定員50名)第4週は小体育室で行います(定員30名)	50名 30名	○
<b>強度</b> ★☆☆☆☆ ~★★★★☆ <b>柔軟性を上げたいボディラインを整えたい方向け</b>	BODYBALANCE	ヨガ・太極拳・ピラティスなどに最新の運動生理学に基づくストレッチング、トレーニングを組み合わせ、体を大きく動かして音楽にのせて行うエクササイズです。武道場の定員は30名、小体育室の定員は25名です。★★★★☆	30名 25名	—
	ピラティス	自重を使い、深層部の筋肉まで鍛えましょう。理想的なカラダのラインを作ります。★★★★☆	30名	—
	ヨガ(ココロ・カラダ)	座位のポーズを中心に呼吸法・瞑想をベースとしたヨガ(ココロ)、達成感とシェイプアップを目指したヨガ(カラダ)の2種類からお好みのヨガをお選びください。ココロ★★★★☆ カラダ★★★★☆	35名	—
	優しいヨガ	こちらのヨガではヨガベルトを使用します。ヨガという調律法を暮らしの一部に取り入れてみませんか？★★★★☆	10名	—
	ヨガストレッチ	ヨガの要素を取り入れてストレッチを行います。はじめての方でも安心してご参加いただけます。★★★★☆	20名	—
<b>強度★★★★☆</b> <b>ダンス系のプログラム</b>	ZUMBA	いろいろなダンスの要素を取り入れ、パーティーをイメージしたレッスンで、リズムに乗って体をたくさん動かします。★★★★☆	37名	○
	メガダンス	ポップ、ラテン、ヒップホップ、レゲトンなど様々なジャンルのダンスを楽しめるプログラムです。シンプルな動きでダンスに慣れてない方でも音楽に合わせて踊る楽しさを存分に味わっていただけます。★★★★☆	30名	○
<b>強度</b> ★★★★★ ~★★★★☆ <b>心拍数を上げたい汗をかきたい足腰を鍛えたい方向け</b>	BODYPUMP	“脂肪を燃やせる体”を作りたい方にお勧め。動作はいたって簡単。重りを調整することができ初めての方も安全に効果が得られるバーベルエクササイズです。単純な動作を繰り返すトレーニングです。45分は6種類、60分は8種類です。★★★★☆	28名	○
	X55(175リム55)	ステップ台と自重による負荷で、特に下半身を中心にエクササイズを行います。高強度でありながらも時間を忘れて楽しめる、極(エクストリーム)の45分間を演出する全身シェイプアッププログラムです。★★★★☆	25名	○
	エアロピクス(脂肪燃焼系)	簡単なステップを中心にリズムに合わせて動きます。運動初心者やシニアの方にもおすすめのクラスです。★★★★☆	30名	○
	ファイティングシェイプ	キック・パンチのコンビネーションを楽しみながらシェイプアップ・心肺機能向上を目指すクラスです。★★★★☆	25名	○
	ボクシングエクササイズ	ボクシングの動きを取り入れた楽しいエクササイズです。★★★★☆	35名	○
プールプログラム強度	レッスン名	内容	定員	室内靴
<b>強度★☆☆☆☆</b> ~★★★★☆ ※プールプログラムは夏期間(7月～9月)休止となります	サーキットエクササイズ	水の抵抗を使った運動で楽しみながらシェイプアップを目指すプログラムです。★★★★☆	15名	—
	ウォーク&ジョグ	音楽を使用し水中で楽しもうウォーキング・ジョギングを行います。初めての方でも気軽に楽しめるプログラムです。★★★★☆	15名	—

◎ 強度の説明：☆☆☆☆☆(強度弱)～★★★★☆(強度強)の6段階に分かれています。目安としてごらんください。