

登録制教室 2026年7~9月（スタジオ・武道場）

No	教室名	場所	曜日	時間	定員	期間	回数	料金	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	45分	35名	7/6~9/28 (7/13,7/20,8/10, 9/14,9/21休講)	8	¥7,360	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、筋肉を刺激シタ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	60分	40名	7/6~9/28 (7/13,7/20,8/10, 9/14,9/21休講)	8	¥7,360	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	60分	35名	7/7~9/29 (8/11,9/22休講)	11	¥10,120	③④
				金	14:00~ 15:00	60分	35名	7/3~9/25 (8/14休講)	12	¥11,040	
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	60分	30名	7/7~9/29 (8/11,9/22休講)	11	¥10,120	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	60分	35名	7/2~9/24 (8/13休講)	12	¥11,040	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	60分	35名	7/2~9/24 (8/13休講)	12	¥11,040	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	60分	40名	7/2~9/24 (8/13休講)	12	¥11,040	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	60分	35名	7/2~9/24 (8/13休講)	12	¥11,040	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	60分	40名	7/2~9/24 (8/13休講)	12	¥11,040	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	60分	40名	7/3~9/25 (8/14休講)	12	¥11,040	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	60分	35名	7/3~9/25 (8/14,9/11,9/18休講)	10	¥9,200	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	60分	35名	7/3~9/25 (8/14,9/11,9/18休講)	10	¥9,200	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	60分	40名	7/7~9/29 (8/11,9/22休講)	11	¥5,060 施設使用料別途	⑬
				水	14:15~ 15:15	60分	40名	7/1~9/30 (8/12,9/23休講)	12	¥5,520 施設使用料別途	
				木	11:15~ 12:15	60分	40名	7/2~9/24 (8/13休講)	12	¥5,520 施設使用料別途	
				金	14:15~ 15:15	60分	40名	7/3~9/25 (8/14休講)	12	¥5,520 施設使用料別途	

※ 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 7～9月 登録制教室カレンダー

7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		

8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						

9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
⑳	㉑	㉒	㉓	24	25	26
27	28	29	30			

※9/11,9/18の簡化24式太極拳、48式太極拳は休講です。

- 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	WEB:2026年6月1日(月)9:00～6月12日(金)20:00 申込用紙:2026年6月3日(水)～6月16日(火)
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6月17日(水)～6月30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