

登録制教室 2026年10～12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です。 (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	10/5～12/21 (10/12,10/19,11/2, 11/9,11/23,12/14休講)	6	¥5,520	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です。呼吸法や柔軟性アップ、筋肉を刺激し、タカラジェンヌのような美スタイルを目指します。	武道場	月	11:15～ 12:15	60分	40名	10/5～12/21 (10/12,10/19,11/2, 11/9,11/23,12/14休講)	6	¥5,520	⑦⑩
③	シニア体操 (対象:概ね65歳以上)	転倒予防や基礎体力の維持向上を目的とし、椅子に座って、楽しく、比較的軽い運動を行います。	武道場	火	14:00～ 15:00	60分	35名	10/6～12/22 (11/3,11/10休講)	10	¥9,200	③④
				金	14:00～ 15:00	60分	35名	10/2～12/25 (11/6,11/13休講)	11	¥10,120	
④	かんたん椅子ヨガ	椅子に座ったり、椅子を支えにして、無理なく安全にゆったりとしたヨガを行う教室です。 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	10/6～12/22 (11/3,11/10休講)	10	¥9,200	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教室です。 振付、ステップの習得を目的としています。	武道場	木	10:00～ 11:00	60分	35名	10/1～12/24 (11/5,11/12休講)	11	¥10,120	②⑦⑩
⑥	フラダンス中級	フラダンス経験者向けの、スキルアップを目的とした教室です。	武道場	木	11:15～ 12:15	60分	35名	10/1～12/24 (11/5,11/12休講)	11	¥10,120	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します。	武道場	木	12:30～ 13:30	60分	40名	10/1～12/24 (11/5,11/12休講)	11	¥10,120	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教室です。	武道場	木	13:45～ 14:45	60分	35名	10/1～12/24 (11/5,11/12休講)	11	¥10,120	③④
⑨	K-POPダンス	流行りのK-POPを3か月で完コピします。 未経験の方もK-POPファンなら大歓迎です！	スタジオ	木	14:45～ 15:45	60分	40名	10/1～12/24 (11/5,11/12休講)	11	¥10,120	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ます。 代謝を向上させ、しなやかな身体作りを目的とした教室です。	武道場	金	10:00～ 11:00	60分	40名	10/2～12/25 (11/6,11/13休講)	11	¥10,120	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の教室です。	武道場	金	11:15～ 12:15	60分	35名	10/2～12/25 (11/6,11/13休講)	11	¥10,120	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、中級者以上向けの教室です。	武道場	金	12:30～ 13:30	60分	35名	10/2～12/25 (11/6,11/13休講)	11	¥10,120	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みます。	スタジオ	火	11:15～ 12:15	60分	40名	10/6～12/22 (11/3,11/10休講)	10	¥4,600 施設使用料別途	⑬
				水	14:15～ 15:15	60分	40名	10/7～12/23 (11/4,11/11休講)	10	¥4,600 施設使用料別途	
				木	11:15～ 12:15	60分	40名	10/1～12/24 (11/5,11/12休講)	11	¥5,060 施設使用料別途	
				金	14:15～ 15:15	60分	40名	10/2～12/25 (11/6,11/13休講)	11	¥5,060 施設使用料別途	

※ 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。

2026年 10～12月 登録制教室カレンダー

10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
⑰	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

11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
⑳	24	25	26	27	28	29
30						

12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
⑳	㉑	㉒	㉓			



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、準備を終えた後にお願いします。
- ・ 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。

● お申込み、お支払いについて

申込方法	申込用紙に必要事項を記入いただき、9階受付へ提出ください。
支払方法	申込時に、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。

● 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。

● 振替サービスについて

- ・ 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。その場合の返金はいたしかねますのでご了承ください。
- ・ 振替はサービスの一環であり、受講回数を保証するものではありません。お早めの振替をお願いいたします。

豊島区立池袋スポーツセンター

電話:03-5974-7262