

受付開始 6/1(火)～

# コース型教室 2021年7-9月 (体育室・競技場)

\*料金は税込です

教室名		曜日	時間	定員	期間	料金	回数	7月のみ料金	回数
朝の健康体操	身体のゆがみを整えて、美しい姿勢を手に入れましょう	月	9:45～10:45	15名	7/5-9/20	¥12,100	10	¥4,290	3
Oyz(おいず)	踏み台昇降と簡単な筋トレで、一生「自活」できる体づくりを。	月	10:45～12:15	9名	7/5-9/20	¥15,400	10	¥5,280	3
姿勢良くなれ体操教室 (競技場にて)	正しい姿勢のために身体の仕組みを学びながら、運動しましょう	月	11:15～12:15	30名	7/5-9/13	¥10,890	9	¥4,290	3
美・ウォークエクササイズ	リズムに合わせたウォーキングと、クササイズ+しっかりストレッチ	月	12:20～13:20	15名	7/5-9/20	¥12,100	10	¥4,290	3
肩こり腰痛ケア体操	不調ケアの筋カトレーニングと体をほぐす体操を行います。	月	13:30～14:15	15名	7/5-9/20	¥7,700	10	¥2,970	3
ストレッチ	日頃の疲れを解消しましょう	月	14:25～15:10	15名	7/5-9/20	¥7,700	10	¥2,970	3
骨盤からダイエット	骨盤周辺の筋力アップと歪みを整える体操でダイエットにつなげましょう。	月	15:20～16:20	15名	7/5-9/20	¥12,100	10	¥4,290	3
ボディバランス	ヨガや太極拳の動きを取り入れ、身体機能の向上や体幹部の筋力アップを目指します	月	18:30～19:30	15名	7/5-9/20	¥9,900	10	¥3,630	3
ボディコンバット	格闘技の動きを取り入れたレッスン 脂肪燃焼・ストレス発散に	月	19:45～20:45	15名	7/5-9/20	¥9,900	10	¥3,630	3
		水	9:40～10:40	15名	7/7-9/29	¥12,870	13	¥4,840	4
バドミントン教室 (競技場にて)	素振り・フットワーク・ペアでの基礎練習・ゲームなど  (定員20名)	月	<初級> 13:40～15:00	20名	7/5-9/13	¥10,890	9	¥4,290	3
			<中級> 15:30～16:50			¥10,890	9	¥4,290	3
		水	<初級> 13:40～15:00	20名	7/7-9/29	¥15,730	13	¥5,720	4
			<中級> 15:30～16:50			¥15,730	13	¥5,720	4
ヨガ(パワー系)	ダイナミックなポーズでカロリー消費&ストレス解消	水	11:00～12:00	15名	7/7-9/29	¥15,730	13	¥5,720	4
ストレッチ&ワークアウト	ストレッチ・筋力の調整運動・骨盤エクササイズ。身体のゆがみを調整	水	19:30～20:30	15名	7/7-9/29	¥15,730	13	¥5,720	4
ZUMBA® GOLD45+ストレッチ15	ZUMBAを初心者・シニア世代向けにアレンジした「ZUMBA GOLD」+ストレッチ	木	12:30～13:30	15名	7/1-9/30	¥16,940	14	¥7,150	5
ヨガ&ストレッチ	リラックス系ヨガ+肩こり腰痛向けのストレッチ・エクササイズ	木	13:45～14:45	15名	7/1-9/30	¥16,940	14	¥7,150	5
フラダンス	ウクレレの曲に合わせて、心豊かに踊りませんか？	金	9:45～10:45	15名	7/2-9/24	¥15,730	13	¥7,150	5
ピラティス	ストレッチ・筋力強化・バランス感覚を向上させる要素があり、姿勢不良からの肩凝り・腰痛予防にも効果的です	金	13:30～14:30	15名	7/2-9/24	¥15,730	13	¥7,150	5
ヘルスケア体操	適度な運動で、各関節の可動域を高め、より快適に過ごしましょう	金	14:45～15:30	15名	7/2-9/24	¥10,010	13	¥4,950	5
大人バレエ(入門)	体幹を使うので、シェイプアップにもつながります	金	18:30～19:30	12名	7/2-9/24	¥18,590	13	¥8,250	5
大人バレエ(初級)	ピルエットの回り方から丁寧に説明します 経験1年以上の方対象		19:45～20:45			¥18,590	13	¥8,250	5
ヨガ(ベーシック)	流れのある動きとキープを組み合わせ、身体の循環を整えます	土	12:10～13:10	15名	7/3-9/25	¥15,730	13	¥7,150	5

# コース型教室 2021年7-9月

(プール・子供スクール)

\*料金は税込です

プール									
教室名	内容	曜日	時間	定員	期間	料金	回数	7月のみ	回数
大人水泳教室	初めての方も安心してどうぞ クロール・背泳ぎを中心に 泳ぎの基本から習得できます	水	10:10~11:00 (~11:10...自主練習)	10名	7/7-9/29 (7/28,8/4 休み)	¥13,310	11	¥4,290	3
		土	10:10~11:00		7/3-9/25	¥15,730	13	¥7,150	5
		日①	12:40~13:30 (~13:40...自主練習)		7/4-9/26	¥15,730	13	¥5,720	4
		日②	13:40~14:30 (~14:40...自主練習)			¥15,730	13	¥5,720	4
大人水泳教室・中級	25m以上をきれいに長く泳げることを 目標としたクラスです	土	11:05~11:55	10名	7/3-9/25	¥15,730	13	¥7,150	5
はじめての水泳～初心者	水泳がはじめての方、クロール・平泳ぎ25m をきれいに泳ぐことを 目標とします	月①	13:15~14:45	12名	7/5-9/20	¥17,600	10	¥5,940	3
		月②	19:00~20:30		7/5-9/20	¥17,600	10	¥5,940	3
アクアビクス	カロリー消費とストレス解消にどうぞ	月	10:10~11:10 (~11:20...自主練習)	25名	7/5-9/13 (8/2休 み)	¥8,910	9	¥3,630	3
		金	10:10~11:10 (~11:20...自主練習)	10名	7/2-9/24 (7/30休 み)	¥11,880	12	¥4,840	4
		土	13:15~14:15 (~14:25...自主練習)	25名	7/3-9/25	¥12,870	13	¥6,050	5
脂肪スッキリ	水中歩行をメインに、 水の抵抗を用いて、引き締まった 身体づくりを目指します	水	13:40~14:40 (~14:50...自主練習)	25名	7/7-9/29	¥10,010	13	¥3,960	4
		木			7/1-9/30	¥10,780	14	¥4,950	5
水中運動	ゆったりした強度で、いろいろな歩き方や 道具を用いて運動します	金	13:30~14:15 (~14:25...自主練習)	20名	7/2-9/24	¥10,010	13	¥4,950	5

◆上記10分前より更衣室入場となります

子供スクール										
子供水泳教室	少人数制指導による レベル別クラスにおいて、 ①浮身・バタ足・ポビング ②クロール・平泳ぎ・背泳ぎ ・バタフライ・タイム測定 を習得します (年長～中3)	月	15:45~17:00 (更衣室入場は15:30)	27名	7/5-9/20	¥17,600	10	¥5,940	3	
		水				7/7-9/29	¥22,880	13	¥7,920	4
		木	16:30~17:45 (更衣室入場は16:15)	27名		7/1-9/30	¥24,640	14	¥9,900	5
		金				7/2-9/24	¥22,880	13	¥9,900	5
		土 I	15:05~16:20 (更衣室入場は14:50)	27名		7/3-9/25	¥22,880	13	¥9,900	5
		土 II	16:30~17:45 (更衣室入場は16:15)	27名		7/3-9/25	¥22,880	13	¥9,900	5
幼児水泳教室	水なれ～バタ足の習得を目指します (年中～年長)	月	14:55~15:45 (更衣室入場は14:40)	14名	7/5-9/20	¥12,100	10	¥4,290	3	
		水				7/7-9/29	¥15,730	13	¥5,720	4
		木	15:40~16:30 (更衣室入場は15:25)	7名		7/1-9/30	¥16,940	14	¥7,150	5
		金				7/2-9/24	¥15,730	13	¥7,150	5

キッズバレエ	バレエの基礎から、バレエの楽しさを じよう!(年長～小6)	木	17:00~18:00	15名	7/1-9/30	¥24,640	14	¥9,900	5
キッズダンス	踊る楽しさを身体で感じよう! (年長～小6)	金	16:15~17:15	15名	7/2-9/24	¥15,730	13	¥7,150	5

- ◆教室スケジュールは別配布のカレンダーにてご確認ください。
- ◆体育室・競技場へは、5分前を目安にご入場ください。
- ◆水分補給を定期的に行いましょう。
- ◆ロッカーには鍵をかけ、鍵を身につけましょう。

- 上記の教室は、指定管理者グループの主催する事業です。
- 一度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。

豊島区立雑司が谷体育館  
TEL 03-3590-1252