

# 2020年度秋期プログラムのご案内

## 足立区総合スポーツセンター

2020年9月～12月

### ○一般プログラム(対象: 16歳以上)



2020.10.1以降の定員情報になります。

※今後、日程や詳細等に変更が生じることがあります。予めご了承下さい。

※すべてのコースの料金は保険料・消費税込です。

教室名	受付開始日	開催期間(開催除外日)	曜日	時間	回数	料金(保険料込)	定員	教室内容 担当講師によるコメント
ボディーエクササイズ	7/26	9/8～10/27(9/22)	火	10:20～11:30	7	3,920	各30人	ストレッチで身体をほぐし、エクササイズでは、筋肉、関節のアンバランス、癖を修正し、エアロビクスではアクティブに動き、体力、持久力を上げていきます。
	9/26	11/10～12/15(11/3)			6	3,360		
姿勢改善ストレッチボールA	8/26	10/6～12/15(11/3)	火	13:15～14:15	10	5,600	24人	姿勢を改善する事で、日常の動作が楽になり、肩こりや腰痛の予防にも繋がります。まずはご自身の身体の変化を感じてください。
姿勢改善ストレッチボールB	7/26	9/4～10/23	金	19:15～20:15	8	4,480	30人	背骨をボールに預け重力から解放させて、ストレッチでは改善できない関節に近い奥の方の筋肉の緊張を和らげ骨格の並びを整えていく姿勢改善の教室です。その後、良い状態を維持できるように体幹のトレーニングをしていきます。
ひめトレプラス(女性限定)	8/26	10/9～12/18(11/13)	金	13:15～14:15	10	5,600	20人	いよいよ座った状態で、ミニサイズのストレッチボールを使って骨盤底筋群を鍛えます骨盤を整えることによって身体にとてもよい効果が期待できます。気づかなかつた身体のすみすみまで体感・体感してみませんか?
フットセラピービクス	8/26	10/16～12/18	金	10:15～11:15	10	5,600	34人	足元からマッサージをしていき、リンパの還流を促し流れの良い身体作りをしていきます。疲労、冷え、むくみ、免疫低下の予防・改善を目的としています。その後、リズムにのり体を動かして、正しい姿勢での動きを習得していきます。
わいわいエアロビクス	8/26	10/8～12/17	木	19:15～20:25	11	6,160	30人	運動不足解消、そして、心も体もリフレッシュ!疲れにくい体づくりを目指します。気軽にご参加ください。
ヘルシーエクササイズ	8/26	10/9～12/18	金	14:00～15:30	11	6,160	30人	手指、身体を使って脳トレやストレッチなどのリラクゼーション系、引き締まったボディラインを手に入れるための筋力トレーニング、リズムエクササイズを皆で楽しく行ないます。初めての方も安心してご参加ください。リフレッシュタイムをつくりませんか?
楽しくストレッチ体操	8/26	10/7～12/16	水	10:20～11:40	11	6,160	26人	楽しく笑いあふれる雰囲気の中、自分の身体と対話しながら無理なく身体を動かしましょう。
やさしいヨガ	8/26	10/9～12/18	金	10:00～11:15	11	6,160	30人	ヨガは頑張らない事を頑張る「心と体を調える」体操です。ご自分のペースで無理なくゆったりとした時間を過ごしましょう。
月曜ヨガ教室	8/26	9/28～12/21(10/12、11/9、23、12/14)	月	19:00～20:15	9	5,040	25人	初めての方から経験者まで、男女を問わず、癒されたい方、パワーをつけたい方、お待ちしています!
フィットネス・フラ	8/26	9/28～12/21(10/12、11/9、23、12/14)	月	10:00～11:00	9	5,040	30人	上手、下手は関係なしです。どれだけハワイの気分になれるかです。ハワイの雰囲気で心身ともに健康になります。
卓球教室 A: 初級コース B: 中級コース	8/26	10/6～12/15(11/3)	火	15:30～17:30	10	9,300	各20人	初級は基本技術を中心にラリーを続ける練習を行ないます。中級は基本・応用と試合でも使える技術の練習を行ないます。(フォア、バック、ツツキ各ラリー50本以上できる方)
テニスステップアップ教室	8/26	10/3～11/21 予備日 11/28・12/5・12	土	9:30～11:00	8	13,280	26人	初心者の方から参加OKです。テニス始めてみませんか?

※1: 申込み方法はTEL・窓口・ネットによる先着順(ネット申込みは受付初日の13時から/卓球教室のみ抽選での受付け) ※2: 1回分の料金で体験できる教室もあります。詳しくはお問合せ下さい。

### ○シニアプログラム(対象: 概ね60歳以上) 70歳以上の方は高齢者割引適用(お支払い時に証明書のご提示が必要です)

教室名	受付開始日	開催期間(開催除外日)	曜日	時間	回数	料金(保険料込)	定員	教室内容 担当講師によるコメント
元気いきいき体操	8/26	10/2～12/18	金	13:00～14:30	12	6,720	50人	手遊びやボールゲーム、ストレッチ、リズム体操、簡単な筋トレを行ない、運動不足解消・体力維持・仲間作りを目的とします。週に1度は脳から手足の先まで全身のセルフチェックを!
						4,740		
お気軽の体操	8/26	9/28～12/21(10/12、11/9、23、12/14)	月	10:00～11:10	9	5,040	25人	日常生活を快適に行なうために、必要な筋力を維持する体操を楽しく行ない、健康寿命を延ばしましょう。筋力低下が気になる方はぜひご参加ください。
						3,555		
トリム体操	8/26	10/14～12/16	水	10:00～11:30	10	5,600	30人	無理せず身体を動かすので、健康な人はもちろん体力のない方や運動の苦手な方、年齢・男女を問わず、どなたでもできる体操です。ココモ・メタボシンドロームを予防し、身体のバランスを整えます。一緒に楽しく運動しましょう!
						3,950		

※1: 申込み方法はTEL・窓口・ネットによる先着順(ネット申込みは受付初日の13時から/高齢者割引ご利用の方はネットからの申込は不可) ※2: 1回分の料金で体験できる教室もあります。詳しくはお問合せ下さい。

### ○親子プログラム

教室名 ◆対象	受付開始日	開催期間(開催除外日)	曜日	時間	回数	料金(保険料込)	定員	教室内容 担当講師によるコメント
親子トランポリン ◆2歳～就学前の子と保護者	7/26	9/30～11/18	水	10:30～11:30	8	6,160	15組	トランポリンで親子のスキンシップをはかりましょう。
ママピクス ◆5ヶ月～1歳5ヶ月の子と母親	7/26	9/3～10/22(10/1)	木	12:00～13:00	7	4,830	各17組	あかちゃんには月齢に合った身体の認知、社会性を育む遊びやマッサージを受動的に促し、ママは産後のボディケアに必要なエクササイズ、骨盤メンテナンス、有酸素運動を行ないます。母と子のふれあい、同世代の子のママ同士のコミュニケーションの場もあります。
	9/26	11/5～12/17						
親子ピクス ◆1歳6ヶ月～3歳の子と保護者	7/26	9/3～10/22	木	13:15～14:15	7	4,830	各17組	お子様にはバランス感覚、まねっこ、リズム遊び、ママから少し離れて行動できる時期への導入、遊びの中で簡単なルールも交え、ママは骨盤メンテナンス、育児をささえる体力づくりの運動もしていきます。
	9/26	11/5～12/17						

※1: 申込み方法はTEL・窓口・ネットによる先着順(ネット申込みは受付初日の13時から) ※2: 1回分の料金で体験できる教室もあります。詳しくはお問合せ下さい。

### ○フットサルプログラム

教室名 ◆対象	開催曜日	開催日(開催除外日)	時間	料金(保険料込)	定員	教室内容 担当講師によるコメント
親子フットサル教室 ◆年中～小学2年生の子と保護者	第2・4土	8/1・29、9/5・20、10/10・31 11/4・29、12/6・20	9:00～10:00	1回 1,220 ※親1名+子2名も同額	各10組	親子でコミュニケーションを取りながら、基礎から行なっていきます。簡単なテクニックなどにも挑戦しながら、親子で楽しくボールを蹴る教室です! ボールを蹴る楽しさを親子で体感しながら、親子の絆をアップさせましょう!
女性限定フットサル教室 ◆16歳以上の女性のみ (初心者又は経験2年未満)	第2・4土	8/1・29、9/5・20、10/10・31 11/4・29、12/6・20	10:10～11:30	1回 610	各20人	サッカー・フットサル未経験者又は競技者としてプレイしていない経験2年未満の方を対象としている教室なので、安心してご参加できます! 何かスポーツをはじめたい方、体を動かしたい方、どなたでも参加OKです! フットサルの基礎から学べますので、一緒に楽しくボールを蹴りましょう!

※1: 各開催日の1週間前より先着順受付(受付終了は開催日前日の20:00まで)

○子どもプログラム

教室名 ◆対象	受付 開始日	開催期間 (開催除外日)	曜日	時間	回数	料金 (保険料込)	定員	教室内容 担当講師によるコメント
ジュニア陸上 A・B ◆A : 走り方基礎 ◆B : 選手育成	7/26	9/28 ~ 3/22 (10/12、11/9・23、12/14・28、1/4・11、2/8・22、3/8)	月	A:16:00~17:00 B:17:00~18:00	16	8,160	各 25 人	走る事が苦手な子からもっと速くなりたい子まで、ランニングをはじめ陸上競技に興味を持つてもらえるように様々な"楽しさ"を第一に考え指導します！みんなで一緒に楽しく走りましょう！
ちびっこ体操 ◆4歳～就学前の子ども	7/26	9/25 ~ 12/4	金	15:40~16:30	11	3,850	40人	マット、とび箱、鉄棒などの基礎を学び、友達と一緒に社会性・協調性・団体行動を身に付けていきます。
こども体操 ◆小学生	7/26	9/25 ~ 12/4	金	16:40~17:30	11	3,850	40人	器械体操の基礎を学び、技術の習得・基礎体力・運動神経の向上を目指します。
こどもトランポリン ◆4歳～小学生	-	1月開催予定	金	16:40~17:40	-	-	-	みんなで楽しくトランポリンを跳びましょう。
障がい者ちびっこトランポリン ◆障がいのある3歳～小学生	7/26	9/30 ~ 11/18	水	13:40~14:30	8	2,304	15 人	障がいのある3歳～小学生を対象にしたトランポリン教室です。それぞれのお子様の障がい程度に応じた指導をします。障がい者割引の料金設定です。お支払い時に証明書の提示をお願いします。
障がい者こどもトランポリン ◆知的障がいのある小学生～高校生	7/26	9/29 ~ 11/24 (11/3)	火	16:00~17:30	8	小・中学生 2,304 高校生 3,480	20人	障がい者割引の料金設定です。お支払い時に証明書の提示をお願いします。 会場：佐野地域学習センター 足立区佐野2-43-5 TEL：03-3628-3273
幼児サッカー ◆4歳～就学前の子ども	7/26	9/25 ~ 12/4	金	15:00~16:15	11	4,840	30人	「ボールがお友だち！」常にボールに触ながらいろいろな動作を入れて楽しい時間を過ごします。
キッズサッカー ◆小学1,2年生	7/26	9/28 ~ 12/21 (10/12、11/9・23、12/14)	月	16:00~17:30	9	3,960	30人	ボールに触れる事を主体にして、サッカー、スポーツの楽しさを体得してもらう事を主眼に進めます。
チア&バトンA・B ◆A : 4歳～就学前の子ども ◆B : 小学生	7/26	9/10 ~ 11/26 (9/17、10/1・8)	木	A: 16:10~16:50 B: 16:50~17:30	9	3,150	各 40 人	初心者の方でも楽しく参加できるプログラムを用意します。ポンポン、バトンそれぞれ曲を練習し、期末にはA・B合同の発表会を行ない、お互いの練習の成果を発揮します。 (初めての参加でポンポンが必要な場合のみ別途2,100円が必要です)
キッズダンス入門編 ◆小学生	7/26 9/26	9/1 ~ 10/20 11/10 ~ 12/22 (12/8)	火	16:00~16:50	6	3,060	各 15 人	音に合わせて体を動かす事を楽しむクラスです。 簡単なステップからゆっくり丁寧に指導します。一緒に楽しくダンスマしょう！
キッズダンス ◆小学生	9/26	11/10 ~ 3/16 (12/8・12/29, 1/5・12, 2/23)	火	17:00~18:00	14	7,140	15人	基本的なステップの習得から振り付けまで練習を行ない、ダンスの上達を目指すクラスです。 元気にかっこよく踊れる事を目標とします。

※1：申込み方法はTEL・窓口・ネットによる先着順（ネット申込みは受付初日の13時から / こどもトランポリンのみ抽選での受付）※2：1回分の料金で体験できる教室もあります。詳しくはお問合せ下さい。

○自由参加型プログラム

教室名 ◆対象	開催 曜日	除外日	時間	料金 (保険料込)	定員	教室内容 担当講師によるコメント
ゆっくりエアロ (月曜コース) ◆16歳以上	月	第2月曜日	9:30~10:20	1回 510	各 34 人	初心者から楽しめるエアロビクスエクササイズ
ゆっくりエアロ (水曜コース) ◆16歳以上	水	第3水曜日	9:30~10:20	1回 510	各 34 人	初心者から楽しめるエアロビクスエクササイズ
ゆっくりエアロ (土曜コース) ◆16歳以上	土	第3土曜日	9:30~10:20	1回 510	各 34 人	初心者から楽しめるエアロビクスエクササイズ
ゆっくりエアロ (日曜コース) ◆16歳以上	日	第4日曜日	9:30~10:20	1回 510	各 34 人	初心者から楽しめるエアロビクスエクササイズ
ボディコンディショニング ◆16歳以上	月	第2月曜日	10:40~11:30	1回 510	各 34 人	呼吸・コアトレーニングでゆったりエクササイズ
サーフィットエアロ ◆16歳以上	水	第3水曜日	10:40~11:30	1回 510	各 34 人	筋トレを取り入れ、全身をシェイプアップトレーニング
しっかりエアロ ◆16歳以上	土	第3土曜日	10:40~11:30	1回 510	各 34 人	エアロビクスダンスを思いっきり楽しむためのエクササイズ
ステップエアロ ◆16歳以上	日	第4日曜日	10:40~11:30	1回 510	各 34 人	ステップ台を使用してリズムに合わせたエアロビクスエクササイズ
ボクシングエクササイズ ◆16歳以上	月	第2月曜日	15:00~16:00	1回 510	各 34 人	ボクシングの要素を取り入れた楽しいエクササイズ
ズンバ (木曜コース) ◆16歳以上	木		9:30~10:30	1回 720	各 34 人	ラテン音楽を中心に、世界中のダンス音楽に乗って、インストラクターの動きを真似して動くフィットネスエクササイズ。
ズンバ (土曜コース) ◆16歳以上	土	第3土曜日	15:00~16:00	1回 720	各 34 人	どなたでも楽しめます。
三世代アーチェリー ◆小学2年生以上 (3年生までは保護者同伴)	日	11/1	10:00~11:30 ※11:00までに入場	一般 560 小・中学生 345	各 9人	幅広い世代の方にアーチェリーに親しんでいただくための教室です。 初心者の方は毎回6人までの参加となります。(用具の貸出有)
パークで筋トレ＆ウォーキング ◆どなたでも	木		11月-2月 15:30~16:30 3月-10月 16:00~17:00	無料	なし	筋力トレーニングとウォーキング、頭の体操も交えて1時間楽しく過ごしましょう！ 晴天時は噴水前広場、雨天時は1階ロビーにて開催します。

※1：当日窓口で先着順受付 ※2：プログラムは上記の他に年末年始の休館日も除外日となります。ご注意下さい。※3：都合により除外日・開催日の変更もあります。ご確認のうえお越しください。

○お申込み方法や詳細等はお気軽にお問合せ下さい。

【指定管理者：あだちの未来協創グループ】  
足立区総合スポーツセンター

〒121-0063 東京都足立区東保木間2-27-1 TEL: 03-3859-8211 FAX: 03-3858-4497

【営業時間】9:00～21:00 (受付終了時間 / 20:00)

【休館日】毎月第2月曜日 (祝日の場合はその翌日) / 12月29日～翌年1月3日



ミズノ 足立区総合スポーツセンター

HP : https://www.mizuno.jp/facility/tokyo/adachi.aspx