

# 2021年7月26日受付講座のご案内

## 足立区総合スポーツセンター



2021/7/23時点での情報になります。

※今後、新型コロナウイルス感染症拡大状況により、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。

### ○一般プログラム(対象:16歳以上)

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	9/7 ~ 10/12	火	10:20~11:30	6	3,360	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。
姿勢改善ストレッチボールB	7/26	9/3 ~ 10/22	金	19:15~20:15	7	3,920	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。

※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。

### ○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
親子ピクス ◆1歳6ヶ月～3歳の子と保護者	7/26	9/2 ~ 10/21 (9/23)	木	※2021年5月より 時間変更あり 10:45~11:45	7	4,830	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。
ママピクス ◆5ヶ月～1歳5ヶ月の子と母親	7/26	9/2 ~ 10/21 (9/23)	木	12:00~13:00	7	4,830	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でもあります。
ママピクス ◆5ヶ月～1歳5ヶ月の子と母親 ※会場:千住スポーツ公園	7/26	9/17 ~ 10/29 (10/1)	木	12:00~13:00	6	4,140	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でもあります。

※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) ※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 ◆4歳～小学2年生の子と保護者	第2・4土	8月 … 8/8・22	9:00~10:00	1回 1,220 ※親1名+子2名も 同額	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	第2・4土		10:10~11:30	1回 610	20人	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！

### ○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	9/27 ~ 3/7 (10/11・18、11/8、12/13・27、1/3・10、2/14)	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っ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！みんなと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	9/17 ~ 12/10 (10/1)	金	15:40~16:30	12	4,680	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	9/17 ~ 12/10 (10/1)	金	16:40~17:30	12	4,680	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。
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	10/7 ~ 11/25 (10/21) ※2021年5月より曜日・時間変更あり	木	16:30~17:30	7	2,016	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あった指導をします。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 会場:佐野地域学習センター	7/26	9/28 ~ 11/16	火	16:00~17:30	8	小・中学生 2,304 高校生 3,480	20人	それぞれのお子様の障がい程度にあった指導をします。 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。
幼児サッカー ◆4歳～就学前の子ども	7/26	9/24 ~ 12/10 (10/1)	金	15:00~16:15	11	4,840	40人	「ボールがお友だち！」常にボールに触れ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	9/27 ~ 12/20 (10/11・18、11/8、12/13)	月	16:00~17:30	9	3,960	40人	ボールに触れることが主体にして、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	9/16 ~ 12/2 (9/23、10/7)	木	A: 16:10~16:50 B: 16:50~17:30	10	3,500	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。 高いレベルのポンポンの踊り、バトンの技術を楽しんで下さい。 (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	9/7 ~ 10/12	火	16:00~16:50	6	3,060	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ッシュ！

※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。

### ○ミズノスポーツDay

教室名 ◆対象	受付開始日	開催日(開催除外日)	曜日	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
親子走り方教室A ◆4歳～未就学前の子どもと保護者	7/26	8/28 ※開催場所:大体育室	土	9:15~10:15	1,300 ※親1名+子2名 1,950	15組	親子でコミュニケーションを取りながら、走り方の基礎から行います。 走るのが楽しいとおもてもらえるように工夫をし、楽しさ第一に指導をしていきます。 親子で参加して楽しい夏の思い出を一緒につくりましょう！
親子走り方教室B ◆小学1～4年生と保護者	7/26	8/28 ※開催場所:大体育室	土	10:30~11:30	1,300 ※親1名+子2名 1,950	15組	親子でコミュニケーションを取りながら、走り方の基礎から行います。 走のが楽しいとおもてもらえるように工夫をし、楽しさ第一に指導をしていきます。 親子で参加して楽しい夏の思い出を一緒につくりましょう！
走り方教室A(親子) ◆4歳～未就学前の子どもと保護者	7/26	9/11(雨天の場合は9/18に延期) ※開催場所:多目的広場	土	9:15~10:30	1,500 ※親1名+子2名 2,250	15組	親子でコミュニケーションを取りながら、走り方の基礎から行います。 走のが楽しいとおもてもらえるように工夫をし、楽しさ第一に指導をしていきます。 親子で参加して楽しい時間を過ごしましょう！
走り方教室B(親子) ◆小学生と保護者	7/26	9/11(雨天の場合は9/18に延期) ※開催場所:多目的広場	土	10:45~12:00	1,500 ※親1名+子2名 2,250	15組	親子でコミュニケーションを取りながら、走り方の基礎から行います。 走のが楽しいとおもてもらえるように工夫をし、楽しさ第一に指導をしていきます。 親子で参加して楽しい時間を過ごしましょう！
走り方教室C ◆小学生	7/26	9/11(雨天の場合は9/18に延期) ※開催場所:多目的広場	土	12:15~13:30	800	30人	走り方の基礎や速く走る為のコツを指導します。 走のが苦手な子やもっと速くなりたい子、お友達と楽しく走りたい子、みんなで一緒に楽しく走りましょう！

○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://shisetsu.mizuno.jp/m-7503

