2021年秋期プログラムのご案内

足立区総合スポーツセンター

2021年9月～12月

2021/9/29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
ボディーシェイプ	7/26 9/26	9/7 ～ 10/12 11/2 ～ 12/14（11/23）	火	10:20～11:30	6	3,360	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。
姿勢改善ストレッチポールA	8/26	9/28 ～ 12/14（10/19、11/23）	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ポールB	7/26 9/26	9/3 ～ 10/22 （10/1） 11/5 ～ 12/17	金	19:15～20:15	7	3,920	各30人	背骨をポ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	10/8 ～ 12/17（11/5）	金	13:15～14:15	10	5,600	20人	いすに座った状態で、ミニサイズのストレッチポ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。 気づかなかった身体のすみずみまで体観・体感してみませんか？
ひめトレプラス(女性限定) ※会場：千住スポーツ公園	8/26	10/25 ～ 12/13（11/15）	月	13:30～14:30	7	3,920	19人	いすに座った状態で、ミニサイズのストレッチポ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。 気づかなかった身体のすみずみまで体観・体感してみませんか？
フットセラピービクス	8/26	10/8 ～ 12/17	金	10:15～11:15	11	6,160	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	10/7 ～ 12/16	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	10/8 ～ 12/17	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	10/6 ～ 12/15 （11/3）	水	10:20～11:40	10	5,600	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	10/8 ～ 12/17	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	10/4 ～ 12/20 （10/11・18、11/8、12/13）	月	19:00～20:00	8	4,480	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	10/4 ～ 12/20 （10/11・18、11/8、12/13）	月	10:00～11:00	8	4,480	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しょう。
フィットネス・フラ ※会場：千住スポーツ公園	8/26	10/6 ～ 12/22（11/3）	水	13:40～14:40	11	6,160	19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しょう。
卓球教室 A：初級コース B：中級コース	8/26	10/5 ～ 12/21 （10/19、26、11/23） ※10/26の振替日：12/21	火	15:30～17:30	9	8,370	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、バッグ、ツッツキ各ラリー50本以上できる方）

※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。

○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	10/8 ～ 12/17（11/5）	金	13:00～14:30	10	5,600 高割 3,950	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！
お気軽る体操	8/26	10/4 ～ 12/20 （10/11・18、11/8、12/13）	月	10:00～11:10	8	4,480 高割 3,160	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。
トリム体操	8/26	10/6 ～ 12/15 （11/3）	水	10:00～11:30	10	5,600 高割 3,950	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。ロコモ・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。ご一緒に楽しく運動しましょう！

※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	8/26	10/6 ～ 12/1 （11/3）	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。
親子ビクス ◆1歳6ヵ月～3歳の子と保護者	7/26 9/26	9/2 ～ 10/21（9/23） 11/4 ～ 12/16	木	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。
ママビクス ◆5ヵ月～1歳5ヵ月の子と母親	7/26 9/26	9/2 ～ 10/21（9/23） 11/4 ～ 12/16	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。
ママビクス ◆5ヵ月～1歳5ヵ月の子と母親 ※会場：千住スポーツ公園	7/26 9/26	9/17 ～ 10/29（10/1） 11/12 ～ 12/17	木	13:30～14:30	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	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 (予定)	9月 ・・・ 9/11・25 10月 ・・・ 10/30 11月 ・・・ 11/6・13 12月 ・・・ 12/12	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	第2・4 土 (予定)		10:10～11:30	1回 610	各 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 小学生 ◆B：選手育成 小学生	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	9/17 ～ 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。
こどもトランポリン ◆4歳～小学生		夏～秋開催なし (トランポリン協会主催の ジュニアトランポリン教室あり)	金	16:30～17:30				みんなで楽しくトランポリンを跳びましょう。※抽選申込講座 抽選受付期間 ------- 一般受付開始日-------
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)	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	9/16 ～ 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 9/26	9/7 ～ 10/12 11/2 ～ 12/14	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しましょう！
キッズダンス ◆小学生	9/26	11/2 ～ 3/15 (11/23、12/21～1/25,2/22)	火	17:00～18:00	12	6,120	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

※月曜日のゆっくりエアロ・ボディーコンディショニングは9月末で閉講とさせていただくことになりました。同じ時間帯でペルヴィス®-ワーク・ゆったりヨガが開講いたします。

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
新 ペルヴィス®-ワーク ◆16歳以上	月	第２月曜日	9:30～10:20	1回 510	各 34人	ペルヴィス＝骨盤のこと。骨盤を整え、健康維持・全身の歪み解消を期待できます。
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
新 ゆったりヨガ ◆16歳以上	月	第２月曜日	10:40～11:30	1回 510	各 34人	初心者からでも楽しめるヨガです。
サーキットエアロ ◆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みたい方の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 30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。 どなたでも楽しめます。
ズンバ (土曜コース) ◆16歳以上	土	第３土曜日	14:30～15:30	1回 720	各 34人	
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	除外日予定 11/21	10:00～11:30 ※11:00までに入場	一般 560 小・中学生 345	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！

※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えます。ご確認のうえお越しください。

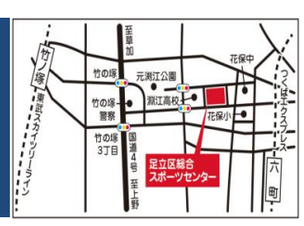
新 →新しい講座

○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

HP　LINE