

# 教室体験

1回分の料金のお支払で以下の教室の体験参加が出来ます。  
体験後に引き続き教室に**参加していただける講座もあります**。詳しくはお問合せください。

シニア向け教室		教室名	講師名	日時	会場	体験の可否	保険料込料金
1	一般～高齢者 おおむね5,60歳 以上の方 70歳以上の方は高齢者割引有 (証明書の提示必要)	トリム体操	NPO法人東京トリム体操 協会所属講師	水曜 10:00～11:30	剣道場	開催日程中 いつでもOK	560円
2		お気軽体操	細井政江	月曜 10:00～11:10	会議室	開催日程中 いつでもOK	
3		元気いきいき体操	阿部歩 内田恵美子	金曜 13:30～15:00	小体育室	開催日程中 いつでもOK	高割395円

一般教室		教室名	講師名	日時	会場	体験の可否	保険料込料金		
4	一般 16歳以上	フィットネス・フラ	松波智子	月曜 10:00～11:00	レクリエーションルーム	1回目・2回目 どちらか1回のみ	560円		
5		やさしいヨガ	古賀陽子	金曜 10:00～11:15	剣道場	開催日程中 いつでもOK			
6		わいわいエアロビクス	尾形麻衣子	木曜 19:15～20:25	アスレチックルーム	開催日程中 いつでもOK			
7		ひめトレ®骨盤ケア教室	戸次澄子	金曜 13:15～14:15	会議室	開催日程中 いつでもOK			
8		月曜ヨガ	戸次澄子	月曜 19:00～20:15	レクリエーションルーム	開催日程中 いつでもOK			
9		姿勢改善ストレッチポールA	田中秋乃	火曜 13:15～14:15	柔道場	開催日程中 いつでもOK			
10		姿勢改善ストレッチポールB	平林久代	金曜 19:15～20:15	アスレチックルーム/ レクリエーションルーム	開催日程中 いつでもOK			
11		楽しくストレッチ体操	小池美代子	水曜 10:20～11:40	レクリエーションルーム	開催日程中 いつでもOK			
12		ヘルシーエクササイズ	宮本美佐子	金曜 14:00～15:30	アスレチックルーム	開催日程中 いつでもOK			
13		フットセラピービクス	上村喜美代	金曜 10:15～11:15	アスレチックルーム	開催日程中 いつでもOK			
14		ボディシェイプ	藤井弘美	火曜 10:20～11:50	アスレチックルーム	開催日程中 いつでもOK			
15		一般	卓球教室	貝島信	火曜 15:30～17:30	大体育室		開催日程中 いつでもOK	930円

親子教室		教室名	講師名	日時	会場	体験の可否	保険料込料金
親子	5カ月～1歳5カ月の子どもと母親	ママとベビーのフィットネス	藤井弘美	木曜 10:00～11:00	レクリエーションルーム	開催日程中 いつでもOK	690円

キッズ教室		教室名	講師名	日時	会場	体験の可否	保険料込料金
①	小学生	ジュニア陸上A 走り方基礎	林正俊	月曜 16:00～17:00	小体育室/外	開催日程中 いつでもOK	510円
②	小学生	ジュニア陸上B 選手育成		月曜 17:00～18:00	小体育室/外	開催日程中 いつでもOK	
③	4歳～就学前 ※4歳＝開講期間中その年齢に達する	ちびっこ体操	大山恭代 阿部歩 遠藤かおり	金曜 15:30～16:30	小体育室	1回目・2回目 どちらか1回のみ	390円
④	小学生	こども体操		金曜 16:40～17:40	小体育室	1回目・2回目 どちらか1回のみ	
⑤	4歳～就学前 ※4歳＝開講期間中その年齢に達する	チア&バトンA	野口智子 米山晴乃	木曜 16:20～17:10	小体育室	1回目・2回目 どちらか1回のみ	350円
⑥	小学生	チア&バトンB		木曜 17:10～18:00	小体育室	1回目・2回目 どちらか1回のみ	
⑦	4歳～就学前 ※4歳＝開講期間中その年齢に達する	幼児サッカー	南雲美紀夫 他	金曜 15:00～16:15	外	開催日程中 いつでもOK	440円
⑧	小学1・2年生	キッズサッカー		月曜 16:00～17:30	外	開催日程中 いつでもOK	
⑨	小学生	キッズダンス入門編		水曜 16:00～16:50	レクリエーションルーム	開催日程中 いつでもOK	510円
⑩	小学生4～6年生 (またはダンス経験のある2・3年生)	キッズダンス		水曜 17:00～18:00	レクリエーションルーム	不可	
⑪	障がいのある3歳～小学生	障がい者ちびっこトランポリン	つばさの会	木曜 16:30～17:50	大体育室	開催日程中 いつでもOK	288円

**※定員に達している教室の体験は受付できません。まずはお電話にてご予約下さい。**

**※各期内1回のみ体験参加していただけます。**

**※タオルや飲み物、室内履き等が必要な教室もあります。**

**※トランポリン各種教室の体験はできません（障がい者ちびっこトラを除く）。**

**2024.3.1 総合スポーツセンター 03-3859-8211**