

# 2023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

2023年度9月～



2023/10/25時点での情報になります。

※今後、種々の都合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
ボディシェイプ	9/26	11/7 ~ 2/19 (12/12)	火	10:20~11:50	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。
	11/26	1/16 ~ 3/12 (2/13)			8	4,480		
姿勢改善ストレッチボール®A	8/26	9/26 ~ 12/19 (10/10,12/12)	火	13:15~14:15	11	6,160	各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。
	11/26	1/16 ~ 3/19 (2/13)			9	5,040		
姿勢改善ストレッチボール®B	8/26	10/6 ~ 12/22 (11/3)	金	19:15~20:15	11	6,160	各20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。
	11/26	1/12 ~ 3/22 (2/23)			10	5,600		
ひめトレ®骨盤ケア教室 骨盤底筋群へアプローチ (女性限定) ※名称変更	8/26	10/6 ~ 12/22 (11/3)	金	13:15~14:15	11	6,160	各20人	いすに座った状態で、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ずみまで体観・体感してみませんか?
	8/26	1/12 ~ 3/22 (2/9,23, 3/1)			8	4,480		
ひめトレ®骨盤ケア教室 骨盤底筋群へアプローチ (女性限定) ※名称変更 ※会場: 千住スポーツ公園	8/26	9/25 ~ 12/11 (10/9・16, 11/20)	月	13:30~14:30	9	5,040	各30人	いすに座った状態で、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ずみまで体観・体感してみませんか?
	11/26	1/22 ~ 3/11 (2/12,19, 3/18)			6	3,360		
フットセラビーピクス	8/26	10/6 ~ 12/22 (11/3)	金	10:15~11:15	11	6,160	各40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。
	11/26	1/12 ~ 3/22 (2/23)			10	5,600		
わいわいエアロビクス	8/26	10/5 ~ 12/14 (11/23)	木	19:15~20:25	10	5,600	各30人	初心者向けですので、初めての方も安心してご参加下さい。前半はエアロビクスで脂肪燃焼・心肺持久力UP、後半は筋トレ＆ストレッチでケガをしにくい身体作りを目指します。一緒に楽しく動いて、いつまでも若々しく元気に過ごせる身体を手に入れましょう!
	11/26	1/11 ~ 3/21			11	6,160		
ヘルシーエクササイズ	8/26	10/6 ~ 12/22 (11/3)	金	14:00~15:30	11	6,160	各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?
	11/26	1/12 ~ 3/22 (2/23)			10	5,600		
楽しくストレッチ体操	8/26	10/11 ~ 12/20 (12/13)	水	10:20~11:40	10	5,600	各23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。
	11/26	1/10 ~ 3/13						
やさしいヨガ	8/26	9/29 ~ 12/22 (11/3)	金	10:00~11:15	12	6,720	各35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。
	11/26	1/12 ~ 3/22 (2/23, 3/1)			9	5,040		
月曜ヨガ教室	8/26	10/16 ~ 12/25 (11/13,12/11)	月	19:00~20:15	9	5,040	各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!
	11/26	1/15 ~ 3/18 (2/12, 3/11)			8	4,480		
フィットネス・フラ	8/26	10/16 ~ 12/25 (11/13,12/11)	月	10:00~11:00	9	5,040	各25人	上手、下手は関係ないです。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。
	11/26	1/15 ~ 3/18 (2/12, 3/11)			8	4,480		
フィットネス・フラ ※会場: 千住スポーツ公園	8/26	10/4 ~ 12/20	水	15:40~16:50	12	6,720	各25人	上手、下手は関係ないです。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。
	11/26	1/17 ~ 3/13			9	5,040		
卓球教室	8/26	9/26 ~ 12/19 (10/10,11/7,12/12)	火	15:30~17:30	10	9,300	各20人	基本技術を中心にラリーを続ける練習を行ないます。
	11/26	1/16 ~ 3/26 (2/13)						
アロマと呼吸体操＆ストレッチ ※会場: 千住スポーツ公園	各開催前月の26日	11/10 12/8 1/19 2/9 3/1	金	15:30~16:30	1回ずつ	1回920	各20人	「アイチ」と呼ばれる体操 + アロマ作成を行いアロマの基礎知識も身に付く教室です。「アイチ」とは深い呼吸で酸素摂取を高めることで無理なく関節可動域を広げる効果があるとされている体操です。さらにアロマオイルの香りでストレス、自立神経の乱れを整える効果も期待できます。

### ○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	10/16 ~ 12/25 (11/13,12/11)	金	13:00~14:30	10	5,600 高割3,950	各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!
	11/26	1/12 ~ 3/22 (2/9,23, 3/1)			8	4,480 高割3,160		
お気軽の体操	8/26	10/16 ~ 12/25 (11/13,12/11)	月	10:00~11:10	9	5,040 高割3,555	各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。
	11/26	1/15 ~ 3/18 (2/12, 3/11)			8	4,480 高割3,160		
トリム体操	8/26	10/4 ~ 12/20 (12/13)	水	10:00~11:30	11	6,160 高割4,345	各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。口コモ・メタボ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!
	11/26	1/10 ~ 3/13			10	5,600 高割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	8/26	10/11 ~ 11/29	水	10:30~11:30	8	6,160	各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。
	11/26	1/10 ~ 2/28						
ママとベビーのフィットネス (旧名称: ママビクス) ◆5ヶ月～1歳6ヶ月の子と母親	9/26	10/26 ~ 12/14 (11/23)	木	10:00~11:00	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。
	11/26	1/18 ~ 3/7 (2/15)						
ママビクス ◆5ヶ月～1歳5ヶ月の子と								

## ○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
ちびっこ体操 ◆4歳～就学前の子ども	7/26	9/22～12/8 (11/3)	金	15:30～16:30	11	4,290	30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。
	11/26	1/12～3/15 (2/23, 3/1)			8	3,120		
こども体操 ◆小学生	7/26	9/22～12/8 (11/3)	金	16:40～17:40	11	4,290	30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。
	11/26	1/12～3/15 (2/23, 3/1)			8	3,120		
こどもトランポリン ◆5歳～小学生	11/26	1/5～2/16	金	16:40～17:40	7	2,730	24人	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（往復はがきまたは主催館窓口にてお申し込みください。）12/10〆切
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	9/21～11/16 (10/19)	木	16:30～17:50	8	2,304	各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つた指導をします。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。（参加時保護者同伴）
	11/26	1/11～3/14 (2/15, 3/7)						
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	9/12～11/7 (10/10) ※開催 中止	火	16:00～17:30	8	小・中学生 2,304 高校生 3,480	各20人	それぞれのお子様の障がい程度にあつた指導をします。 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。 (参加時保護者同伴)
	11/26	1/16～3/12 (2/13)						
幼児サッカー ◆4歳～就学前の子ども	7/26	9/15～12/15 (11/3)	金	15:00～16:15	13	5,720	各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。
	11/26	1/12～3/22 (2/23)			10	4,400		
キッズサッカー ◆小学1,2年生	7/26	9/25～12/18(10/9, 11/13, 12/11)	月	16:00～17:30	10	4,400	各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。
	11/26	1/15～3/18(2/12, 3/11)			8	3,520		
チア&バトンA・B ◆A：4歳～就学前の子ども ◆B：小学生	7/26	9/14～12/14 (10/5・12, 11/23・30)	木	A : 16:20～17:10 B : 17:10～18:00	10	4,000 (含む大会参加 費)	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。（ポンポンが必要な場合のみ別途2,100円が必要） 9/14～の期は、12/10の区民大会（参加費500円/1人）に向けて練習をします。
	11/26	1/18～3/14 (2/1)			8	2,800		
キッズダンス入門編 ◆小学生	9/26	10/17～12/5	火	16:00～16:50	8	4,080	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ッシュ！
	11/26	1/16～3/12 (2/13)						
キッズダンス ◆小学4～6年生	9/26	10/17～3/12 (12/12～1/9, 2/13)	火	17:00～18:00	16	8,160	各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。
ジュニア陸上A(走り方基礎)	8/26	10/2～3/4 (10/9, 11/13, 12/11・18, 1/1・8, 2/12)	月	16:00～17:00	16	8,160	各40人	「走り方基礎」という名前からもわかるように、走る姿勢・腕振り・脚の使い方・スタート方法など、フォームを中心に指導していきます。 また、習得したフォームでのタイム測定や、みんなで楽しくリレーなどを行います。
ジュニア陸上B(選手育成)	8/26	10/2～3/4 (10/9, 11/13, 12/11・18, 1/1・8, 2/12)	月	17:00～18:00	16	8,160	各40人	「走る」だけではない、「陸上競技」を楽しく知るきっかけ作りの場を提供します。 走・跳・投の動作や実践種目を取り入れてお友だちと競い、高め合い、自分の記録を更新していく喜びを感じることが出来ます。

※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	基本除外日	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
ペルヴィス®-ワーク ◆16歳以上	月	第2月曜日	9:30～10:40	1回 510	各30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	9:30～10:40	1回 510	各50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	9:30～10:40	1回 510	各50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	9:30～10:40	1回 510	各50人	初心者から楽しめるエアロビクスエクササイズ
ゆったりヨガ ◆16歳以上	月	第2月曜日	10:50～12:00	1回 510	各30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	11:00～12:10	1回 510	各50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	11:00～12:10	1回 510	各50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
STRONG NATION™ ◆16歳以上	日	第4日曜日	11:00～12:10	1回 510	各35人	新年度から新講師が新プログラムを担当いたします。音楽に合わせてそれぞれの方にあった強度で運動ができます。
ゆっくりエアロ+ボディコンディショニング ◆16歳以上	月	第2月曜日	10:10～11:20	1回 510	各50人	初心者から楽しめるエアロビクスエクササイズに プラスして全身の歪みを整えるエクササイズも行います。
ボクシングエクササイズ ◆16歳以上	月	第2月曜日	15:30～16:40	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50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	16:30～17:30	1回 720	各50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 (小学2・3年生は保護者同伴)	日		10:00～12:00 ※11:00までに入場	一般 560 小・中学生 345	15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（要問合せ）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 3月～10月	15:30～16:30 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://shisetsu.mizuno.jp/m->

7503

