

# 2025年度秋～冬のプログラムのご案内

## 足立区総合スポーツセンター

2025年11月～2026年3月



2025/11/1時点での情報になります。

※今後、日程や詳細等に変更が生じることがあります。予めご了承ください。

※すべてのコースの料金は保険料・消費税込みです。

### ○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	11/11～12/16	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	1/6～3/24 (1/13)			11	6,160		
「体幹ケア」ストレッチボール® A 旧名称: 姿勢改善ストレッチボール® A	7/26	9/16～12/16 (9/23,10/14)	火	13:15～14:15	12	6,720	各24人	体幹を整える事で、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	1/6～3/24 (1/13)			11	6,160		
「体幹ケア」ストレッチボール® B 旧名称: 姿勢改善ストレッチボール® B	7/26	9/19～12/19	金	19:15～20:15	14	7,840	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	1/9～3/13 (2/13)			9	5,040		
ひめトレ®骨盤ケア教室 骨盤底筋群へアプローチ	7/26	9/19～12/19 (10/10・17)	金	13:15～14:15	12	6,720	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。気づかなかった身体のすみずみまで体観・体感してみませんか?
	11/26	1/9～3/13 (2/13,3/6)			8	4,480		
ひめトレ®骨盤ケア教室 骨盤底筋群へアプローチ ※会場: 千住スポーツ公園	7/26	9/22～12/22 (10/13・20,11/3・17・24,12/15)	月	13:30～14:30	8	4,480	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。気づかなかった身体のすみずみまで体観・体感してみませんか?
	11/26	1/5～3/23 (1/12・19,2/16・23,3/16)			7	3,920		
フットセラピービクス	8/26	10/10～12/19	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	1/9～3/13 (2/13)			9	5,040		
わいわいエアロビクス	8/26	10/9～12/18	木	19:15～20:25	11	6,160	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	1/8～3/19						
ヘルシーエクササイズ	7/26	9/19～12/19	金	14:00～15:30	14	7,840	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	1/9～3/13 (2/13)			9	5,040		
楽しくストレッチ体操	7/26	9/17～12/17 (10/1・8)	水	10:20～11:40	12	6,720	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	1/7～3/18 (2/11)			10	5,600		
やさしいヨガ	7/26	9/19～12/19	金	10:00～11:15	14	7,840	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	1/9～3/13 (2/13,3/6)			8	4,480		
月曜ヨガ教室	7/26	9/22～12/22 (10/13,11/3・10・24,12/8)	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	1/5～3/23 (1/12,2/9・23,3/9)			8	4,480		
フィットネス・フラ	7/26	9/22～12/22 (10/13,11/3・10・24,12/8)	月	10:15～11:15	9	5,040	各20人	新しい講師による新しいフィットネス・フラの教室をお楽しみください。
	11/26	1/19～3/23 (2/9・23,3/9)			7	3,920		
フィットネス・フラ ※会場: 千住スポーツ公園	8/26	10/8～12/17	水	15:50～16:50	11	6,160	各25人	新しい講師による新しいフィットネス・フラの教室をお楽しみください。
	11/26	1/14～3/18 (1/21,2/11)			8	4,480		
卓球教室	8/26	10/21～12/23	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	1/20～3/24						
アロマと機能改善運動 ※会場: 千住スポーツ公園	各開催前月の26日	7/15 9/9 10/28 11/25 12/16 1/20 2/17 3/17	火	10:00～11:00	1回ずつ	1回920	各10人	毎月のテーマにそったアロマの作成を行い、自作のアロマの香りに包まれながら、テーマ別の身体の各部分に効果的な運動で身体をほぐしていきます。
フトケアからのちよこっとエクササイズ ※会場: 千住スポーツ公園	各開催前月の26日	7/11 9/19 10/10 11/14 12/12 1/16 2/13 3/13	金	13:30～14:30	1回ずつ	1回560	各20人	足裏からふくらはぎ、ももへのマッサージでリンパの流れをよくしたり、全身運動のエクササイズも行ないます。月1回開催の新教室です。

※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。

### ○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	10/10～12/19 (11/28)	金	13:30～15:00	10	5,600	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! 70歳以上高齢者割引: 7回2,730円 8回3,120円 10回3,900円
	11/26	1/9～3/13 (2/13・27,3/6)			7	3,920		
お気軽の体操	7/26	9/22～12/22 (10/13,11/3・10・24,12/8)	月	10:00～11:10	9	5,040	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。 70歳以上高齢者割引: 8回3,120円 9回3,510円
	11/26	1/5～3/23 (1/12,2/9・23,3/9)			8	4,480		
トリム体操	7/26	9/17～12/17 (10/1)	水	10:00～11:30	13	7,280	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。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。と一緒に楽しく運動しましょう! 70歳以上高齢者割引: 10回3,900円 13回5,070円
	11/26	1/7～3/18 (2/11)			10	5,600		

※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	10/22～11/26	水	10:30～11:30	6	4,620	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	1/16～2/20 (2/13)	金	15:30～16:30	5	3,850		
ママとベビーのフィットネス ◆5ヶ月～1歳6ヶ月の子と母親	9/26	11/6～12/11	木	10:00～11:00	6	4,140	各12組</	

○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(走り方基礎) ◆小学生	8/26	10/20～3/23 (毎月第2月曜日と11/3・24,12/29,2/23)	月	16:00～17:00	14	7,140	30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) ◆小学生	8/26	10/20～3/23 (毎月第2月曜日と11/3・24,12/29,2/23)	月	17:00～18:00	14	7,140	30人	「走る」だけではない、「陸上競技」を楽しむ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できます。
ちびっこ体操 ◆4歳～就学前の子ども	7/26	9/19～12/12 (11/28)	金	15:30～16:30	12	4,680	各 35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	1/9～3/13 (2/13・27,3/6)			7	2,730		
こども体操 ◆小学生	7/26	9/19～12/12 (11/28)	金	16:40～17:40	12	4,680	各 35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	1/9～3/13 (2/13・27,3/6)			7	2,730		
こどもトランポリン ◆5歳～小学生	11/26	1/16～2/20 (2/13)	金	16:40～17:40	5	1,950	24人	みんなで楽しくトランポリンを飛びましょう。
障がいのあるちびっこトランポリン ◆障がいのある3歳～小学生 (保護者同伴)	7/26	9/18～11/20 (10/16,11/13)	木	16:30～17:50	8	2,240	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。(参加時保護者同伴) 抽選受付です。1/15～の分は、12/10までに往復はがき・インターネット・窓口にて申込
	11/26	1/15～3/12 (2/12,3/5)			7	1,960		
幼稚サッカー ◆4歳～就学前の子ども	7/26	9/19～12/12	金	15:00～16:15	13	5,720	各 15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	1/9～3/13 (2/13)			9	3,960		
キッズサッカー ◆小学1,2年生	7/26	9/22～12/22 (10/13,11/3・10・24,12/8)	月	16:00～17:30	9	3,960	各 15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。
	11/26	1/19～3/23 (2/9・23,3/9)			7	3,080		
チア&バトンA・B ◆A：4歳～就学前の子ども ◆B：小学生	7/26	9/25～12/11 (12/4)	木	A：16:20～17:10 B：17:10～18:00	11	4,350	各 20人	今期は11/30の区民大会出場に向けて練習します。受講料に大会参加費500円含まれます。 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表します。 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。 (初めての参加者はポンポン購入（別途2,100円）が必要です)
	11/26	1/15～3/19			10	3,500		
キッズダンス入門編 ◆小学生	9/26	11/4～12/23	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	1/20～3/10			8	4,080		
キッズダンス ◆小学4～6年生	9/26	11/4～3/10 (12/30,1/6・13)	火	17:00～18:00	16	8,160	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（「障がい者のちびっこトランポリン」を除く）【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。

○お申込み方法や詳細等はお気軽にお問合せ下さい。

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 600	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 600	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 600	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 600	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 600	各 30人	初心者からでも楽しめるヨガです。
サーフィットエアロ ◆16歳以上	水	第3水曜日	11:00～12:10	1回 600	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 600	各 50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
STRONG NATION™ ◆16歳以上	日	第4日曜日	11:00～12:10	1回 600	各 50人	全米で大人気のプログラムです。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 600	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 600	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 ◆16歳以上	木		9:30～10:30	1回 800	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。 どなたでも楽しめます。
三世代アーチェリー <sup>1</sup> ◆小学2年生以上 (小学2・3年生は保護者同伴)	日	除外日予定 11/23・30,12/28,1/4,3/1・29	10:00～12:00 ※11:00までに入場	一般 600 小・中学生 420	各 15人	幅広い世代の方にアーチェリーを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・要問合せ)
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