

2024年度春期プログラムのご案内

足立区総合スポーツセンター



2024年4月～7月

2024/3/1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	2/26	4/9 ~ 5/14	火	10:20~11:50	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、エアロピ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®A	2/26	4/2 ~ 6/11	火	13:15~14:15	11	6,160	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ボール®B	2/26	4/5 ~ 6/21 (5/3)	金	19:15~20:15	11	6,160	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。
ひめトレ®骨盤ケア教室 骨盤底筋群へアプローチ	2/26	4/5 ~ 6/21 (5/3)	金	13:15~14:15	11	6,160	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っ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®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	2/26	4/1 ~ 6/10 (4/15・29、5/6・20)	月	13:30~14:30	7	3,920	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っ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？
フットセラピーピクス	2/26	4/5 ~ 6/21 (5/3)	金	10:15~11:15	11	6,160	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。
わいわいエアロピクス	2/26	4/11 ~ 6/20	木	19:15~20:25	11	6,160	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。前半はエアロピクスで脂肪燃焼・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！
ヘルシーエクササイズ	2/26	4/5 ~ 6/21 (5/3)	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	2/26	4/3 ~ 6/12	水	10:20~11:40	11	6,160	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。
やさしいヨガ	2/26	4/5 ~ 6/28 (5/3)	金	10:00~11:15	12	6,720	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。
月曜ヨガ教室	2/26	4/1 ~ 7/1 (4/8・29、5/6・13、6/10)	月	19:00~20:15	9	5,040	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、お待ちしております！
フィットネス・フラ	2/26	4/1 ~ 7/1 (4/8・29、5/6・13、6/10)	月	10:00~11:00	9	5,040	25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。ハワイの雰囲気でも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	2/26	4/3 ~ 6/19	水	15:40~16:50	12	6,720	25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。ハワイの雰囲気でも心身ともに健康になりましょう。
卓球教室	2/26	4/9 ~ 6/11	火	15:30~17:30	10	9,300	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。
テニス ステップアップ教室 (テニス初心者向け)	2/26	4/6 ~ 6/1 (5/4) 雨天時のための予備日 6/8・15・22	土	9:30~11:00	8	13,280	26人	足立区テニス協会との共催事業です。当センターテニスコートG・H面にて開催します。
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	4/19 5/17 6/21 7/19 以降8月を除く第3金曜日に開催	金	15:30~16:30	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。

※1：申し込み方法は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	2/26	4/5 ~ 6/21 (5/3)	金	13:30~15:00 時間帯に変更有	11	6,160 高割 4,345	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！
お気軽な体操	2/26	4/1 ~ 7/1 (4/8・29、5/6・13、6/10)	月	10:00~11:10	9	5,040 高割 3,555	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	2/26	4/3 ~ 6/19	水	10:00~11:30	12	6,720 高割 4,740	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：申し込み方法は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みは不可) ※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	3/26	5/15 ~ 6/26	水	10:30~11:30	7	5,390	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。
ママとベビーのフィットネス ◆5か月～1歳6か月の子と母親	3/26	5/9 ~ 6/13	木	10:00~11:00	6	4,140	12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。
ひめトレ®骨盤ケア&エクササイズFORMAMA ◆3か月～1歳未満の子と母親 ※会場：千住スポーツ公園	2/26	4/12 ~ 5/24 (5/3)	金	13:45~14:45	6	4,140	8組	MAMAはひめトレというボールを使って、産後のボディケアと簡単なエクササイズを行ない、あかちゃんにはベビーマッサージを行ないます。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：申し込み方法は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。

○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	2/26	4/15 ~ 9/2 (4/29,5/6・13,6/10,7/8・15,8/12)	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	2/26	4/15 ~ 9/2 (4/29,5/6・13,6/10,7/8・15,8/12)	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。
ちびっこ体操 ◆4歳~就学前の子ども	3/26	5/10 ~ 7/12	金	15:30~16:30	10	3,900	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。
こども体操 ◆小学生	3/26	5/10 ~ 7/12	金	16:40~17:40	10	3,900	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。
こどもトランポリン ◆5歳~小学生	3/26	5/17~ 6/28	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。
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 (保護者同伴)	3/26	5/9 ~ 7/4 (6/20)	木	16:30~17:50	8	2,304	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。(参加時保護者同伴)
幼児サッカー ◆4歳~就学前の子ども	2/26	4/19 ~ 7/5 (5/3)	金	15:00~16:15	11	4,840	30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	2/26	4/15 ~ 7/1 (4/29, 5/6・13, 6/10)	月	16:00~17:30	8	3,520	30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	3/26	5/9 ~ 7/11	木	A: 16:20~ 17:10 B: 17:10~ 18:00	10	3,500	各 20 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	3/26	5/15 ~ 7/3	水	16:00~16:50	8	4,080	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4~6年生	3/26	5/15 ~ 10/16 (7/10~8/21)	水	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 (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。

○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 ※4月は第2・5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。
ゆっくりにアロ (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
ゆっくりにアロ (土曜コース) ◆16歳以上	土	第3土曜日 ※7月は第1・2・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
ゆっくりにアロ (日曜コース) ◆16歳以上	日	第4日曜日 ※5月と7月は第1・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 ※4月は第2・5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 ※7月は第1・2・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 ※5月と7月は第1・4日曜日	11:00~12:10	1回 510	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つた強度で運動ができます。
ゆっくりにアロ+ボディコンディショニング ◆16歳以上	月	第2月曜日 ※7月は第2・3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。 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 ※7月は第1・2・3土曜日	16:30~17:30	1回 720	各 50人	
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	除外日予定 5/5 6/2 7/7	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 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。ご注意ください。 ※3: 都合により除外日・開催日の変更もありません。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：あた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>

