

令和6年度総合スポーツセンター 年間プログラム

参考 正確な情報はその都度ご確認ください。

○一般プログラム(対象：16歳以上) 2024/7/1時点での情報になります。

※すべてのコースの料金は保険料・消費税込です。

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
ポディーシェイプ	2/26	4/9 ~ 5/14	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。
	4/26	5/28 ~ 7/2			5	2,800		
	6/26	7/16 ~ 8/20 (8/13)			6	3,360		
	7/26	9/3 ~ 10/22 (10/1・15)			7	3,920		
	9/26	11/5 ~ 12/17			9	5,040		
	11/26	1/7 ~ 3/18 (1/14,2/11)						
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	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。
	5/26	6/25 ~ 9/17 (7/9,8/13)			10	5,600		
	8/26	10/8 ~ 12/17 (10/15)			9	5,040		
	11/26	1/7 ~ 3/18 (1/14,2/11)						
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	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。
	5/26	7/5 ~ 9/20			12	6,720		
	8/26	10/4 ~ 12/20 (10/25)			11	6,160		
	11/26	1/10 ~ 3/21 (2/21)			10	5,600		
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	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？
	5/26	7/5 ~ 9/20			12	6,720		
	8/26	10/4 ~ 12/20 (10/25)			11	6,160		
	11/26	1/10 ~ 3/21 (2/21・28)			9	5,040		
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	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？
	5/26	6/24 ~ 9/9 (7/15,8/12・19)			9	5,040		
	8/26	9/30 ~ 12/23 (10/14・21,11/4・18,12/16)			8	4,480		
	11/26	1/6 ~ 3/24 (1/13・20,2/17・24,3/17)			7	3,920		
フットセラピーボックス	2/26	4/5 ~ 6/21 (5/3)	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。
	5/26	7/5 ~ 9/20			12	6,720		
	8/26	10/4 ~ 12/20 (10/25)			11	6,160		
	11/26	1/10 ~ 3/21 (2/21)			10	5,600		
わいわいエアロビクス	2/26	4/11 ~ 6/20	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！
	5/26	7/11 ~ 9/26 (8/8・15)			10	5,600		
	8/26	10/10 ~ 12/19			11	6,160		
	11/26	1/9 ~ 3/27						
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	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？
	5/26	7/5 ~ 9/20			12	6,720		
	8/26	10/4 ~ 12/20 (10/25)			11	6,160		
	11/26	1/10 ~ 3/21 (2/21)			10	5,600		
楽しくストレッチ体操	2/26	4/3 ~ 6/12	水	10:20~11:40	11	6,160	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。
	5/26	6/26 ~ 9/18 (8/14)			12	6,720		
	8/26	10/2 ~ 12/18			11	6,160		
	11/26	1/8 ~ 3/19						
やさしいヨガ	2/26	4/5 ~ 6/28 (5/3)	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。
	5/26	7/12 ~ 9/27			10	5,600		
	8/26	10/11 ~ 12/20 (10/25)			9	5,040		
	11/26	1/10 ~ 3/21 (2/21・28)						
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	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、お待ちしております！
	5/26	7/22 ~ 9/2 (8/12)			6	3,360		
	8/26	9/30 ~ 12/23 (10/14,11/4・11,12/9)			9	5,040		
	11/26	1/6 ~ 3/24 (1/13,2/10・24,3/10)			8	4,480		
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	各 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。 ハワイの雰囲気得心ともに健康になりましょう。
	5/26	7/22 ~ 9/2 (8/12)			6	3,360		
	8/26	9/30 ~ 12/23 (10/14,11/4・11,12/9)			9	5,040		
	11/26	1/6 ~ 3/24 (1/13,2/10・24,3/10)			8	4,480		
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	各 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。 ハワイの雰囲気得心ともに健康になりましょう。
	5/26	7/3 ~ 9/18 (8/14)			11	6,160		
	8/26	10/2 ~ 12/18			12	6,720		
	11/26	1/8 ~ 3/19			11	6,160		
卓球教室	2/26	4/9 ~ 6/11	火	15:30~17:30			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。
	5/26	6/25 ~ 9/17 (7/9,8/13・20)			10	9,300		
	8/26	10/8 ~ 12/17 (10/15)						
	11/26	1/7 ~ 3/25 (1/14,2/11)						
テニス ステップアップ教室 (テニス初級者向け)	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 9/20 10/18 11/15 12/20 1/17 2/21 3/21	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	11	6,160	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：9回 3,555円 11回 4,345円 12回 4,740円
	5/26	7/5 ~ 9/20			12	6,720		
	8/26	10/4 ~ 12/20 (10/25)			11	6,160		
	11/26	1/10 ~ 3/21 (2/21・28)			9	5,040		
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	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み行ない、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：6回 2,370円 8回 3,160円 9回 3,555円
	5/26	7/22 ~ 9/2 (8/12)			6	3,360		
	8/26	9/30 ~ 12/23 (10/14,11/4・11,12/9)			9	5,040		
	11/26	1/6 ~ 3/24 (1/13,2/10・24,3/10)			8	4,480		
トリム体操	2/26	4/3 ~ 6/19	水	10:00~11:30	12	6,720	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！ 70歳以上高齢者割引：11回 4,345円 12回 4,740円
	5/26	7/3 ~ 9/25 (8/14)			11	6,160		
	8/26	10/9 ~ 12/18						
	11/26	1/8 ~ 3/19						

※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 開催中止	水	10:30~11:30	7	5,390	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。
	8/26	10/16 ~ 11/27	水	10:30~11:30	4	3,080		
	11/26	調整中						
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 開催中止	木	10:00~11:00	6	4,140	各 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。
	7/26	9/19 ~ 10/24						
	9/26	11/7 ~ 12/12						
	11/26	1/16 ~ 2/20						
ひめトレ®骨盤ケア&エクササイズFORMAMA	2/26	4/12 ~ 5/24 (5/3)	金	13:45~14:45	6	4,140	各 8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。
ママのためのひめトレ®骨盤ケア&エクササイズ	4/26	6/7 ~ 7/12 開催中止						
ママとベビーのフィットネス ◆4か月~1歳6か月の子と母親 ※会場：千住スポーツ公園	7/26	9/13 ~ 10/18						
	9/26	11/1 ~ 12/6						
	11/26	1/24 ~ 2/28						

※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。

○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 (毎月第2月曜日、4/29,5/6,7/15)	月	16:00~17:00	14	7,140	各 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。
	8/26	10/7 ~ 3/24 (毎月第2月曜日、11/4,12/30,2/24)			16	8,160		
ジュニア陸上B(選手育成) ◆小学生	2/26	4/15 ~ 9/2 (毎月第2月曜日、4/29,5/6,7/15)	月	17:00~18:00	14	7,140	各 30人	「走る」だけではなく、「陸上競技」を楽しく知るきっかけの場を提供します。 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。
	8/26	10/7 ~ 3/24 (毎月第2月曜日、11/4,12/30,2/24)			16	8,160		
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	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。
	7/26	9/13 ~ 12/13 (10/25)			13	5,070		
	11/26	1/10 ~ 3/21 (2/21・28)			9	3,510		
こども体操 ◆小学生	3/26	5/10 ~ 7/12	金	16:40~17:40	10	3,900	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。
	7/26	9/13 ~ 12/13 (10/25)			13	5,070		
	11/26	1/10 ~ 3/21 (2/21・28)			9	3,510		
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	各 24人	みんなで楽しくトランポリンを跳びましょう。 今年度から先着順受付です。
	11/26	1/10 ~ 2/14			6	2,340		
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	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) 10/3~11/28,1/9~3/13の期は抽選受付になります。(それぞれ9/10・12/10締切)
	8/26	10/3 ~ 11/28 (10/17・24)			7	2,066		
	11/26	1/9 ~ 3/13 (2/13,3/6)			8	2,304		
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	各 20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。
	7/26	9/20 ~ 12/13			13	5,720		
	11/26	1/10 ~ 3/21			11	4,840		
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	各 20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。
	7/26	9/30 ~ 12/23 (10/4,11/4・11,12/9)			9	3,960		
	11/26	1/20 ~ 3/24 (2/10・24,3/10)			7	3,080		
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) 10/3~12/12の期は区民大会参加費500円が追加されます。
	8/26	10/3 ~ 12/12 (12/5)			10	3,500+		
	11/26	1/9 ~ 3/13			10	3,500		
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	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しましょう！
	6/26	8/28 ~ 10/16						
	9/26	10/30 ~ 12/18						
	11/26	1/15 ~ 3/5						
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	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。
	9/26	10/30 ~ 3/5 (12/25~1/8)						

※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) 障がい者ちびっこトランポリンを除く ※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。

【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>

