

# 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くことも可能です。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 高割395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 13:00～14:30	小体育室	開催日程中 いつでもOK	

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	開催期間の 前半までOK	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		ひめトレプラス	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	ミズノ 卓球講師	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か月～1歳6か月の子どもと母親	ママとベビーのフィットネス (旧称：ママピクス)	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	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	開催期間の 3回目までOK	390円
④	小学生	こども体操		金曜 16：40～17：40	小体育室	開催期間の 3回目までOK	
⑤	4歳～就学前	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	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	中村綾香	火曜 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		火曜 17：00～18：00	レクリエーションルーム	開催期間中の 前半までOK	
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2回まで体験参加していただけます。(チア&バトンを除く)

トランポリン各種教室の体験はできません。

※タオルや飲み物、室内履き等が必要な教室もあります。

2023.5.7 総合スポーツセンター 03-3859-8211