

【稲城市総合体育館】令和6年度 <7月スタート> スポーツ教室

曜日	種目	日程	対象	回数	時間	場所	定員	参加料(税込)	
								一括	都度
火	椅子ヨガ&エアロピクス教室 【担当】 内藤 絢	7/9・7/16・7/23・7/30・8/6・8/20・8/27・9/3・9/10・9/17	16歳以上 初心者～	10回	9:30～ 10:30	ミーティング グループ1	20人	8,000円	1,000円
	簡単なエアロピクスで身体を温めてから椅子ヨガで全身をほぐして身体を整えます。椅子ヨガは通常のヨガより関節への負担も抑えられているため膝痛や腰痛、身体が硬い、体力レベルが低い方にも安心してご利用いただけます。								
火	機能改善プログラム&バランスコーディネーション教室 【担当】 内藤 絢	7/9・7/16・7/23・7/30・8/6・8/20・8/27・9/3・9/10・9/17	16歳以上 初心者～	10回	10:50～ 11:35	ミーティング グループ1	20人	8,000円	1,000円
	日常生活の様々な動作をスムーズに行えるようになるための関節ほぐし、ストレッチ、筋トレを行います。簡単な動作を反復しながら身体のコントロール力を養い、全身の機能改善をしていきます。								
水	インドアテニス教室(成人:入門クラス①) 【担当】 松原 俊和	7/10・7/17・7/24・7/31・8/7・8/21・8/28・9/4・9/11・9/18	16歳以上 初心者～	10回	9:30～ 10:20	レクリエーション	6人	8,000円	1,000円
	硬式テニスのインドア教室となります。天候に左右されることなく実施することができ、少人数制で行うため、初めての方や久しぶりの方、ラケット競技を楽しみたい方などは是非ご参加ください。 ※入門クラス①と②の教室内容は同じです								
水	インドアテニス教室(成人:入門クラス②) 【担当】 松原 俊和	7/10・7/17・7/24・7/31・8/7・8/21・8/28・9/4・9/11・9/18	16歳以上 初心者～	10回	10:40～ 11:30	レクリエーション	6人	8,000円	1,000円
	硬式テニスのインドア教室となります。天候に左右されることなく実施することができ、少人数制で行うため、初めての方や久しぶりの方、ラケット競技を楽しみたい方などは是非ご参加ください。 ※入門クラス①と②の教室内容は同じです								
木	バランスリセット 【担当】 山本 直樹	7/11・7/18・7/25・8/1・8/8・8/22・8/29・9/5・9/12・9/19	16歳以上 初心者～	10回	9:30～ 10:30	レクリエーション	20人	8,000円	1,000円
	ストレッチポール、グリット、バランスボール、ジムボール、ウェーブリング、バランスパッドなどの様々なツールを使いながら筋肉を伸ばす・ほぐす・ゆるめることで歪んだ体のバランスをリセットしていく教室となります。								
木	ZUMBA® 【担当】 長谷川 和	7/11・7/18・7/25・8/1・8/8・8/22・8/29・9/5・9/12・9/19	16歳以上 初心者～	10回	10:50～ 11:50	レクリエーション	30人	8,000円	1,000円
	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。他のダンスと違い、振付を覚える必要がないため初めての方でも楽しむことができ、全身を大きく動かすため脂肪燃焼効果も高い教室となります。								
金	歌う、ボイスエクササイズ教室 【担当】 日本ボイス エクササイズ協会	7/12・7/19・7/26・8/2・8/9・8/23・8/30・9/6・9/13・9/20	16歳以上 初心者～	10回	9:30～ 10:30	ミーティング グループ1	20人	8,000円	1,000円
	楽しく歌をうたいながら、健康的な体作ることを目標とするレッスンです。声を出すことで体幹が鍛えられ、有酸素運動・免疫力向上などの効果を期待することができる教室です。初めての方でも安心してご参加いただけます。								
金	ボーカルテクニック教室 【担当】 日本ボイス エクササイズ協会	7/12・7/19・7/26・8/2・8/9・8/23・8/30・9/6・9/13・9/20	16歳以上 初心者～	10回	10:50～ 11:50	ミーティング グループ1	20人	8,000円	1,000円
	歌唱力アップを目指すために、プロの歌手の表現力に注目し、プロの歌手が使っている表現方法(ボーカルテクニック)を分析し、段階を踏みながら少しずつテクニックを習得していく教室です。初めての方でも安心してご参加いただけます。								
火	硬式テニス教室(中級クラス) 【担当】 松原 俊和	7/9・7/16・7/23・7/30・8/6・8/20・8/27・9/3 (9/10・9/17・9/24 予備日)	16歳以上 中級者～	8回	14:00～ 15:50	北緑地公園 テニスコート	8人	12,000円	1,850円
	硬式テニスの中級コースです。ラリーが繋げられる方を対象とした教室となります。専門の講師の元、今よりも技術アップをしたい方、ゲームライクを楽しみたい方などは是非ご参加ください。								
水	インドアキッズテニス教室(入門①) 【担当】 松原 俊和	7/10・7/17・7/24・7/31・8/7・8/21・8/28・9/4・9/11・9/18	小学1年 ～2年生	10回	16:20～ 17:10	剣道場	6人	10,000円	1,250円
	硬式テニスのインドアキッズ教室となります。天候に左右されることなく実施することができ、少人数制で行うため、これからテニスを始めたいお子様や、俊敏性やスタミナなどの基礎体力を高めたお子様などにお勧めの教室となります。								
水	インドアキッズテニス教室(入門②) 【担当】 松原 俊和	7/10・7/17・7/24・7/31・8/7・8/21・8/28・9/4・9/11・9/18	小学3年 ～6年生	10回	17:30～ 18:20	剣道場	6人	10,000円	1,250円
	硬式テニスのインドアキッズ教室となります。天候に左右されることなく実施することができ、少人数制で行うため、これからテニスを始めたいお子様や、俊敏性やスタミナなどの基礎体力を高めたお子様などにお勧めの教室となります。								

■申込方法■

【応募期間】 2024年6月10日(火)～6月27日(木)まで ※必着

【開催期間】 2024年7月から全8～10回

【応募資格】 東京都稲城市 在住・在勤・在学の方

【応募方法】 往復はがきに①～⑤を記入の上、下記宛にご投函ください

※往復ハガキ1枚につき1教室の応募をお願いします

①氏名 ②郵便番号・住所（在勤・在学の方は勤務先・学校名も明記）

③年齢 ④電話番号 ⑤希望教室名

〒206-0821 東京都稲城市長峰1-1 稲城中央公園総合体育館

【抽選結果】 2024年6月28日(金)～順次発送（※定員オーバーの場合はこちらで抽選を行います。）

【支払期間】 <一括> 2024年6月28日(金)～参加される初回レッスン開始時間の30分前まで

<都度> 定員に空きがある教室に限り当日の参加が可能です

レッスン開始時間の30分前から受付を開始します

※教室の空き状況に関しては7月1日(月)告知予定です

【支払方法】 稲城市総合体育館の受付窓口にてお支払いください (※現金のみ)

【問合せ先】 電話：042-331-7151（稲城市総合体育館）

■主催 稲城市指定管理者■

みんなで彩る稲城のまち共同事業体 <代表企業：野村不動産ライフ&スポーツ株式会社>

※次回以降のスポーツ教室について

・応募方法が「WEB」と「往復はがき」のどちらかを選択できるようになります。

決まり次第、弊社HP (<https://inagisoutai.jp/>)、館内掲示にてお知らせ致します。

・今後も様々なジャンルの教室を開催する予定です。

只今、インストラクターの方とスケジュール調整をしています。

確定次第、弊社HP (<https://inagisoutai.jp/>)、館内告知等させていただきます。