

【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

全教室都度利用が可能です。是非ご参加ください！

| 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 グルーム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 グルーム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 グルーム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 グルーム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(ボーカルテクニク)を分析し、段階を踏みながら少しずつテクニ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、ゲームライフ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い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いお子様などにお勧めの教室となります。 | | | | | | | | | |

■参加方法■

【開催期間】 2024年7月から全8～10回

【参加資格】 東京都稲城市 在住・在勤・在学の方

【参加方法】 受付窓口までお越しく下さい。

<一括> レッソンの残り回数に限らず全額支払いで参加可能です。
一括参加の受付は随時承っております。

※一括参加の方は受付窓口にて

①氏名②住所③年齢④電話番号をお伺いします。

<都度> レッスン開始時間の30分前から受付を開始します。
参加は先着順とさせていただきます。

※7月スタートの教室は全て都度利用が可能です。

【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。
レジにて受付致します。 (※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。