

# 【稲城市総合体育館】令和6年度 <10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&エアロビクス教室 【担当】内藤 絢	10/8・10/22・10/29・11/5・11/12・11/19・11/26・12/3・12/10・12/17	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
	簡単なエアロビ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。								
	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	10/8・10/22・10/29・11/5・11/12・11/19・11/26・12/3・12/10・12/17	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	初級一般バドミントン教室 【担当】稲城市バドミントン連盟	10/8・10/22・10/29・11/5・11/12・11/19・11/26・12/3・12/10・12/17	16歳以上初心者～	10回	19:00～20:30	メインアリーナ	40人	8,000円	
	初心者～3年未満レベルの方を対象にしています。体を動かしたい、健康になりたい、ラケットスポーツを楽しみたい！そんな思いのある方、シニアのリピーターの方々、是非バドミントンをやりましょう！								
	初級卓球教室 【担当】西本 庄一	10/8・10/22・10/29・11/5・11/12・11/19・11/26・12/3・12/10・12/17	16歳以上初心者～	10回	19:00～20:30	メインアリーナ	20人	8,000円	
卓球はパワーやスピードがなくとも楽しめるスポーツであり、経験値が重要なスポーツです。要領をつかむことで何歳になっても上達することが可能なので、どなたでも生涯スポーツとして楽しむことができます。									
木	ベーシックエアロビクス教室 【担当】松本 しのぶ	10/9・10/23・11/13・11/27・12/11・12/25・1/8・1/22・2/12・2/26	16歳以上初心者～	10回	10:00～10:50	ウェルネスアリーナ	50人	8,000円	1,000円
	エアロビクス初めての方でも大丈夫！まずは基本のステップを練習し、慣れてきたら簡単なステップでコアを組んで10回の中で少しずつレベルを上げて展開していく教室となります。								
	エンジョイエアロビクス教室 【担当】松本 しのぶ	10/9・10/23・11/13・11/27・12/11・12/25・1/8・1/22・2/12・2/26	16歳以上初心者～	10回	11:10～12:00	ウェルネスアリーナ	50人	8,000円	1,000円
	エアロビクス初めての方でも大丈夫！ベーシックエアロビクスよりも少し難しいステップを取り入れ、1曲ずつの振付で完成させて行きます。曲に合わせた動きを楽しんでいく教室となります。								
金	Body total Shape 【担当】井出 明子	10/30・11/6・11/20・12/4・12/18・1/15・1/29・2/5・2/19・3/5	16歳以上初心者～	10回	9:30～10:30	ウェルネスアリーナ	50人	8,000円	1,000円
	自重による筋肉トレーニングをベースに、全身の筋肉を使い代謝をあげていきます。後半はピラティスでインナーマッスルもしっかり使い、追込みをかけながらも柔軟性のあるしなやかな筋肉を目指します！								
	Enjoy Fight 【担当】井出 明子	10/30・11/6・11/20・12/4・12/18・1/15・1/29・2/5・2/19・3/5	16歳以上初心者～	10回	10:50～11:50	ウェルネスアリーナ	50人	8,000円	1,000円
ゆっくりと全身をほぐし、徐々にキック・ボクシング動作に入り、最後はストレッチでクールダウン。シンプルな動きの繰り返しで多くの運動量があります。怪我のない身体づくりとシェイプアップに効果的です！									
土	バランスリセット 【担当】山本 直樹	10/10・10/24・10/31・11/7・11/14・11/21・11/28・12/5・12/12・12/19	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、グリッド、バランスボール、ジムボール、ウェープリング、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。								
日	ZUMBA® 【担当】長谷川 和	10/10・10/24・10/31・11/7・11/14・11/21・11/28・12/5・12/12・12/19	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。								
月	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	10/11・10/25・11/1・11/8・11/15・11/22・11/29・12/6・12/13・12/20	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、健康的な体作す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。								
火	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	10/11・10/25・11/1・11/8・11/15・11/22・11/29・12/6・12/13・12/20	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。								

## ■ 申込方法 ■

【応募期間】 2024年9月10日(火)～9月24日(火)まで ※必着

【開催期間】 2024年9月から全10回

【応募資格】 東京都稲城市 在住・在勤・在学の方

【応募方法】 (1)往復はがき、または、(2)WEB予約のどちらかでお申し込みください。

(1)往復はがきの場合は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**

(2)WEB予約の場合は弊社HP (<https://inagisoutai.jp/>)、または

下記二次元コードよりお申し込みください。



【抽選結果】 2024年9月26日(木)～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。)

往復はがきで申込みの場合 → 往復はがきにて返信

WEB予約で申込みの場合 → メールにて返信

【支払期間】 2024年9月26日(木)～参加される初回レッスン開始時間の30分前まで

※教室の空き状況に応じて9月30日(月)～再募集をかける予定です

【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>