

# スポーツ教室の ご案内

全10回8,000円(税込)  
または全5回4,000円(税込)

都度利用でもご参加頂ける  
教室もございます。

～都度利用料一回1000円(税込)～

※一部都度利用出来ない教室もございます。

メインアリーナ  
ウェルネスアリーナ  
レクリエーションルーム  
剣道場  
弓道場  
ミーティングルーム  
中庭

# メインアリーナ

都度利用でもご参加頂けます。  
～各教室一回1000円(税込)～

※一部都度利用出来ない教室もございます。

## 火曜日



### 初級一般(夜間)バドミントン教室 ※都度利用不可

19:00～20:30 講師：稲城市バドミントン連盟

これから いまから  
今だからスポーツをはじめよう！

### 初級卓球教室

19:00～20:30

※都度利用不可

講師：西本 庄一『日本スポーツ協会公認 スポーツリーダー』



卓球はある程度の反射神経があれば、体力に自信のない方でも生涯楽しめるスポーツです。コツをつかめば上達します。有酸素運動の練習メニューはシェイプアップ効果もあります。

## 木曜日

### 初級バドミントン教室 ※都度利用不可

9:30～11:30 講師：稲城市バドミントン連盟



生涯スポーツであるバドミントンを、老若男女問わず幅広い年齢層で楽しんでいただけるクラスです！ぜひお越しください。

# ウェルネスアリーナ

都度利用でもご参加頂けます。  
～各教室一回1000円(税込)～

※一部都度利用出来ない教室もございます。

## ベーシックエアロビクス教室

10:00～10:50

講師：松本 しのぶ先生

Coming Soon

## エンジョイエアロビクス教室

11:10～12:00


講師：松本 しのぶ先生

Coming Soon

## Body Total Shape

9:30～10:30

講師：井出 明子先生




自重による筋肉トレーニングで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ます。  
追い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

10:50～11:50

講師：井出 明子先生



ゆっくりと全身をほぐし徐々にボクシング動作に入ります。  
心地よく汗をかきながら最後はストレッチでクールダウン。  
怪我の無い身体づくりとシェイプアップに効果的です。

# レクリエーションルーム

都度利用でもご参加頂けます。  
～各教室一回1000円(税込)～

※一部都度利用出来ない教室もございます。

水曜日

## 初級卓球教室 ※都度利用不可

10:00～11:30

講師：西本 庄一『日本スポーツ協会公認 スポーツリーダー』

テンポの速い卓球は、素早い動きが反射神経を養うだけでなく、脳の活性化にも効果があります。有酸素運動の練習メニューはシェイプアップにも。ブランクがあってもOK。



木曜日

## バランスリセット

9:30～10:30 講師：山本 直樹先生

このクラスでは、筋力や柔軟性だけでなく様々な角度から身体を見つめ直しQOLの向上を目指す教室です。

## ZUMBA®

10:50～11:50 講師：長谷川 和先生

初めての方も慣れた方も一緒にラテンダンスを楽しめる♪  
世界中で大人気のダンスフィットネスです！  
スタートしたばかりの稲城総合体育館クラス♪で始めてみてください！



# レクリエーションルーム or 中庭

都度利用でもご参加頂けます。  
～各教室一回1000円(税込)～

※一部都度利用出来ない教室もございます。

日曜日

## サンデーモーニングヨガ

10:00～10:45 講師：MAO先生



こわばりがちな身体に心地よい刺激を与えながらゆっくりと全身を目覚めさせましょう。  
気持ちの良い1日をyogaでスタートです！

## Kickシェイプ

10:00～10:45 講師：MAO先生



軽いストレッチで始まりかんたんなパンチ&キック動作でストレス解消。じわじわと筋肉を温めて心地よい汗をかきながら心身ともにデトックスしましょう！

# 剣道場

都度利用でもご参加頂けます。  
～各教室一回1000円(税込)～

※一部都度利用出来ない教室もございます。

水曜日

## フリースタイルジャズ

夜間 講師：前 恵治先生



毎月新しい振付で、初めての方も一緒になって楽しめるよう進めていきます。  
興味はあるけども踏み出せなかった方、ぜひ一度参加してみてください。

金曜日

## 誰でも出来るストリートダンス

～ヒップホップスタイル～

19:00～20:00 講師：かず先生



「あなたもダンス始めてみませんか？」  
ダンスをやってみたかった人必見！特殊な動きではなく、まずは日常動作の延長からダンスの世界へご案内します。  
運動量もありますので、持久力や筋力アップにも最適。ご自身のレベルに合わせてアレンジでも大丈夫です。まずは音に合わせて頭と身体をつなげて動かして、難しかったら「ダンスはノリだ」精神で楽しく充実した時間を過ごしましょう。ダンスを通じて心身の健康をお手伝いさせていただきます。

# 剣道場 or 中庭


都度利用でもご参加頂けます。  
～各教室一回1000円(税込)～

※一部都度利用出来ない教室もございます。

金曜日

## ピラティス45 姿勢改善&体幹強化


9:15～10:00 講師：秋山 拓実先生



「ピラティス」で姿勢改善&体幹強化！正しい姿勢と呼吸を意識し、しなやかで強い体を作ります。初心者も安心して参加可能。リラックスしながら心身を整え、快適な毎日を目指しましょう！

## 簡単エアロ45 楽しく運動週間

10:15～11:00 講師：秋山 拓実先生



初心者向けの「簡単エアロ45」で、楽しく体を動かしながら健康アップ！シンプルな動きで持久力向上や脂肪燃焼をサポート、リズムに乗って気持ちよく汗を流し、無理なく続けられる運動習慣を始めましょう！

# ミーティングルーム

都度利用でもご参加頂けます。  
～各教室一回1000円(税込)～

※一部都度利用出来ない教室もございます。

火曜日

## 椅子ヨガ&エアロビクス教室

9:30～10:30 講師：内藤 絢先生



ウォーキングをベースのシンプルで簡単なエアロビクスで程よく発汗した後、椅子に座りながらできるヨガで全身を組まなくほぐします。椅子ヨガは腰痛、膝痛のある方も下半身にストレスなく気持ち良く動けます。汗を掻く運動習慣を作りたい方から安心してご参加いただけます。

## 機能改善プログラム&バランスコーディネーション教室

10:50～11:35 講師：内藤 絢先生



簡単なストレッチ、セルフマッサージ、軽めな筋トレを通して日常生活を更に快適に送れる身体作り遠目指す内容です。動きながら全身がどんとどんとほぐれる気持ち良さを感じていただけます。運動習慣を作りたいけど何から始めたら良いか迷われている方から気軽にご参加いただけます。

金曜日

## 歌う、ボイスエクササイズ教室

9:30～10:30 講師：Tsukushi先生



「歌う、ボイスエクササイズ」は他のエクササイズと違い、ケガのリスクがありません。また年齢に関係なくどんな方でも生涯続けることができるエクササイズです。今始めることで、楽しく健康寿命を延ばしていきましょう。

## ボーカルテクニック教室

10:50～11:50 講師：Tsukushi先生



高齢者施設での定期演奏会では最後に皆さまと一緒に歌い、終わった後の皆さまのきらきらとした笑顔にいつも感動しております。ボイスエクササイズで楽しく体を動かし歌が上達、お元気になられたらいちばん良いことですね！ぜひ、一緒に楽しみましょう♪



# 弓道場

都度利用でもご参加頂けます。  
～各教室一回1000円(税込)～

※一部都度利用出来ない教室もございます。

## 初級弓道教室

19:00～21:00

講師：稲城市弓道連盟

一度も弓道経験がない、経験があってもブランクがある方も大歓迎！！弓道は順を追った稽古が必要なため、休まず来られる方を歓迎します。  
また、弓道の特性上、実技指導の際に腕や指に触れることをご了承ください。

# 中庭

都度利用でもご参加頂けます。  
～各教室一回1000円(税込)～

※一部都度利用出来ない教室もございます。

火曜日

## ● 中庭ヨガ

9:30～10:30 講師：内藤 絢先生



青空の下、五感を使い身体と心を  
満たすヨガのひと時をご体験下さい。