

《4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	簡単エアロピクス & 椅子ヨガ 【担当】 内藤 絢	4/8・4/15・4/22・ 5/13・5/20・5/27・ 6/3・6/10・6/17・6/24	16歳以上 初心者～	10回	9:30～ 10:30	ミーティン グループ1	20人	8,000円	1,000円
	ウォーキングをベースのシンプルで簡単なエアロピ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。								
	全身スッキリ！ ボディコンディショニング 【担当】 内藤 絢	4/8・4/15・4/22・ 5/13・5/20・5/27・ 6/3・6/10・6/17・6/24	16歳以上 初心者～	10回	10:50～ 11:35	ミーティン グループ1	20人	8,000円	1,000円
	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われている方から気軽にご参加いただけます。								
	【夜間】初級一般 バドミントン教室 ※都度利用なし 【担当】 稲城市バドミントン連盟	4/8・4/15・4/22・ 5/13・5/20・5/27・ 6/3・6/10・6/17・6/24	16歳以上 初心者～	10回	19:00～ 20:30	メイン アリーナ	40人	一括利用のみ 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！									
【夜間】初級卓球教室 ※都度利用なし 【担当】 西本 庄一 (日本スポーツ協会公認 スポーツリーダー)	4/8・4/15・4/22・ 5/13・5/20・5/27・ 6/3・6/10・6/17・6/24	16歳以上 初心者～	10回	19:00～ 20:30	メイン アリーナ	20人	一括利用のみ 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。									
中庭deヨガ 【担当】 内藤 絢	4/8・4/15・4/22・ 5/13・5/20・5/27・ 6/3・6/10・6/17・6/24	16歳以上 初心者～	※雨天中止	12:00～ 13:00	中庭	40人	都度利用のみ 1,000円		
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。									
水	初級ミニテニス教室 ※都度利用なし 【担当】 稲城市ミニテニス協会	4/9・4/16・4/23・5/21・5/28	16歳以上 初心者～	5回	9:30～ 11:50	メイン アリーナ	20人	一括利用のみ 4,000円	
	テニスと比べてラケットが軽くコートも小さいため、老若男女、初心者問わずすぐにゲームを楽しめます！ラケット競技を楽しみたい方、体力をつけたい方などどなたも大歓迎です！								
フリースタイル ジャズ 【担当】 前 恵治	4/9・4/16・4/23・ 5/14・5/21・5/28・ 6/4・6/11・6/18・6/25	16歳以上 初心者～	10回	19:00～ 20:00	剣道場	20人	8,000円	1,000円	
毎日新しい振り付けで、初めての方も一緒に楽しく練習して行きます。興味はあるけど踏み出せなかった方、是非一度参加してみてください！									
木	初級バドミントン教室 ※都度利用なし 【担当】 稲城市バドミントン連盟	4/10・4/17・4/24・ 5/15・5/22・5/29・6/5・ 6/12・6/19・6/26	16歳以上 初心者～	10回	9:30～ 11:30	メイン アリーナ	40人	一括利用のみ 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！								
	バランスリセット 【担当】 山本 直樹	4/10・4/17・4/24・ 5/15・5/22・5/29・6/5・ 6/12・6/19・6/26	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、ウェープリング、バランスパット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。									
ZUMBA® 【担当】 長谷川 和	4/10・4/17・4/24・ 5/15・5/22・5/29・6/5・ 6/12・6/19・6/26	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	4/11・4/18・4/25・ 5/16・5/23・5/30・ 6/6・6/13・6/20・6/27	16歳以上 初心者～	10回	9:30～ 10:30	ミーティン 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出来る教室です。初めての方でも安心してご参加いただけます。								
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	4/11・4/18・4/25・ 5/16・5/23・5/30・ 6/6・6/13・6/20・6/27	16歳以上 初心者～	10回	10:50～ 11:50	ミーティン 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。									

金	ピラティス45 -姿勢改善&体幹強化! 【担当】 秋山 拓実	4/11・4/18・4/25・ 5/16・5/23・5/30・ 6/6・6/13・6/20・6/27	16歳以上 初心者～	10回	9:15～ 10:00	剣道場 or 中庭	20人	8,000円	1,000円
	「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、しなやかに強い体をつくります。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！								
	かんたんエアロ45 -楽しく運動習慣! 【担当】 秋山 拓実	4/11・4/18・4/25・ 5/16・5/23・5/30・ 6/6・6/13・6/20・6/27	16歳以上 初心者～	10回	10:15～ 11:00	剣道場 or 中庭	20人	8,000円	1,000円
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！									
土	誰でも出来る ストリートダンス -ヒップホップスタイル- 【担当】 かず	4/11・4/18・4/25・ 5/9・16・5/23・5/30・ 6/6・6/13・6/20	16歳以上 初心者～	10回	19:00～ 20:00	剣道場	20人	8,000円	1,000円
	「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！まずは音に合わせて頭と身体を繋げて動かして、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。								
	初級弓道教室 ※都度利用なし 【担当】 稲城市弓道連盟	4/12・4/19・4/26・ 5/10・5/17・5/24・5/31・ 6/7・6/14・6/21	16歳以上 初心者～	10回	19:00～ 21:00	弓道場	15人	一括利用のみ 8,000円	
一度も弓道経験がない、経験があっても blanks 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。									
日	サンデー モーニングヨガ 【担当】 MAO	4/13・4/20・4/27・ 5/11・5/18・5/25・ 6/1・6/8・6/15・6/22	16歳以上 初心者～	10回	10:00～ 10:45	レク or 中庭	30人	8,000円	1,000円
	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 【担当】 MAO	4/13・4/20・4/27・ 5/11・5/18・5/25・ 6/1・6/8・6/15・6/22	16歳以上 初心者～	10回	11:00～ 11:45	レク or 中庭	30人	8,000円	1,000円
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！									

【応募期間】 2025年3月11日(火)～3月25日(火)まで ※必着

【開催期間】 2025年4月から全10回または5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教室の応募でお願いします

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。

お申し込みフォームはこちら



【抽選結果】 2025年3月27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】 2025年3月27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3月28日(金)～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>