



稲城市総合体育館

《9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	(NEW) かんたんステップ教室 【担当】 松本 しのぶ	9月9日 10月28日 11月11日 12月9・23日	16歳以上 初心者～	5回	13:00～ 13:50	レクリエーション	30人	4,000円	1,000円
	ステップ台を使い、音楽に合わせて上り下りをする事で、脚力を鍛えます！初心者の方、大歓迎です！！								
	【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	9月2・9・16・30日 10月7日 11月4・11・18日 12月2・9日	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！								
	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	9月10・17・24日 10月1・15日	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なたも大歓迎です！								
	ベーシック エアロビクス教室 【担当】 松本 しのぶ	9月10・24日 10月8日 11月12・26日 12月10・24日 2026年1月14・28日 2月4日	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リオを組んで10回の中で少しずつレベルをあげて展開していく教室となります。								
水	エンジョイ エアロビクス教室 【担当】 松本 しのぶ	9月10・24日 10月8日 11月12・26日 12月10・24日 2026年1月14・28日 2月4日	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。								
	Body total Shape 【担当】 井出 明子	9月17日 10月1・15・29日 11月5・19日 12月3・17日 2026年1月7・21日	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上げていきます。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	9月17日 10月1・15・29日 11月5・19日 12月3・17日 2026年1月7・21日	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！								
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	9月11・18・25日 10月9・16・30日 11月6・13・20・27日	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！								
土	初級弓道教室 ※都度利用なし 【担当】 稲城市弓道連盟	9月13・20・27日 10月4・11・18日 11月1・8・15・22日	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。								



松本 しのぶ



バドミントン連盟



松本 しのぶ



井出 明子



バドミントン連盟

【応募期間】

(1)WEB : 8月11日(月)～初回レッスン開始2日前まで
(2)はがき : 8月11日(月)～8月27日(水)※必着

【開催期間】

2025年9月から全10回または5回

【応募資格】

稲城市在住問わずどなたでもご参加いただけます。※16歳以上

【応募方法】

(1)WEB予約、または、(2)往復はがきのどちらかでお申し込みください。

(2)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。

※往復はがき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

(1)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。



お申込みフォームはこちら



【抽選結果】

(1)WEBでの申込の場合 抽選に漏れた場合のみメールまたはTELにてお知らせ致します。

(2)往復はがきでの応募 2025年8月30日(土)～当選結果を順次発送

※申込多数の場合は抽選を行います。抽選・キャンセル待ちは市内の方が優先となります。

【支払期間】

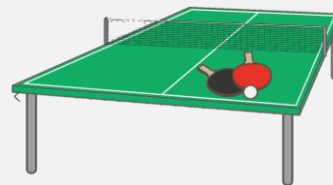
2025年8月30日(土)～参加される初回レッスン開始時間の30分前まで

【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>