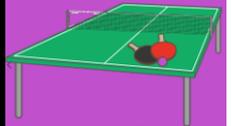


# 野村不動産いなぎアリーナ 《10月スタート》スポーツ教室

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	簡単エアロビクス & 椅子ヨガ 【担当】内藤 絢	10月7・21・28日 11月4・11・18日 12月2・9・16・23日	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
	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。								
	全身スッキリ! ボディコンディショニング 【担当】内藤 絢	10月7・21・28日 11月4・11・18日 12月2・9・16・23日	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
	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わかっている方から気軽に参加いただけます。								
	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)	10月7・21・28日 11月4・11・18日 12月2・9・16・23日	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。								
水	レク卓球教室 ～卓球を通じてアンチエイジ ング!～※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)	10月8・15・29日 11月5・12・19・26日 12月3・10・17日	16歳以上 初心者～	10回	10:00～ 11:30	レクリエ ション	20人	一括利用のみ 8,000円	
	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。レクリエーション的な要素も織り交ぜながら卓球を楽しみます。								
	フリースタイル ジャズ 【担当】前 恵治	10月8・15日 11月5・12・19・26日 12月3・10・17・24日	16歳以上 初心者～	10回	19:00～ 20:00	ミーティン グルーム1	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める様進めていきます。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	バランスリセット 【担当】山本 直樹	10月9・16・30日 11月6・13・20・27日 12月4・11・18日	16歳以上 初心者～	10回	9:30～ 10:30	レクリエ ション	20人	8,000円	1,000円
	ストレッチボール、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	10月9・16・30日 11月6・13・20・27日 12月4・11・18日	16歳以上 初心者～	10回	10:50～ 11:50	レクリエ 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	10月3・10・17日 11月7・14・21・28日 12月5・12・19日	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。初めての方も安心してご参加いただけます。								
	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月3・10・17日 11月7・14・21・28日 12月5・12・19日	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。初めての方も安心してご参加いただけます。								
	ピラティス45 -姿勢改善&体幹強化! 【担当】秋山 拓実	10月10・17・31日 11月7・14・21・28日 12月5・12・19日	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!								
	(NEW) 動ける体づくり体操45 【担当】秋山 拓実	10月10・17・31日 11月7・14・21・28日 12月5・12・19日	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
	・リズム体操で体温アップ! ・スクワットで下半身の筋力アップ! ・ランジやプランクで全身を強化!								
	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	10月10・17・31日 11月7・14・21・28日 12月5・12・19日	16歳以上 初心者～	10回	19:00～ 20:00	ミーティン グルーム1	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。								
日	サンデー モーニングヨガ 【担当】SANA	10月5・12・19日 11月2・9・16・23日 12月7・14・21日	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】SANA	10月5・12・19日 11月2・9・16・23日 12月7・14・21日	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】

(1)WEB : 9月11日(木)～初回レッスン開始2日前まで

(2)はがき : 9月11日(木)～9月26日(金)※必着

注意①9月26日(金)までに応募された方を優先的に当選とさせていただきます。

注意②9月26日(金)までに定員に達した教室は抽選となります。 ※抽選は市内の方優先。

注意③9月27日(土)以降の応募(WEB)に関しては先着順となります。

※定員になり次第キャンセル待ちとさせていただきます。

【開催期間】 2025年10月から全10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。

【抽選結果】 (1)WEBでの場合 抽選に漏れた場合のみメールまたはTELにてお知らせいたします。

(2)往復はがきの場合 2025年9月28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。

お申し込みフォームはこちら  
※一括払いの方のみ申込が必要です。



【支払期間】 2025年9月28日(日)～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)

※お支払い前のキャンセルにつきましては、初回レッスンの3日前までとさせていただきますので、予めご了承下さい。

例(初回教室日が5月4日の場合→5月1日までキャンセル可)

※お支払い後のキャンセルやお客様の都合でお休みになる場合は回数に関係なく返金はいたしません。

※教室が《抽選》又は《キャンセル待ち》になった場合は市内の方を優先的に当選とさせていただきます。

※キャンセル待ちから当選になった場合、初回教室日の直前になる場合もございますので予めご了承下さい。

■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>