

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)

季節や時期によって未開催の教室もございます。
スポーツ教室のスケジュールをご確認下さい。

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1
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)～

火曜日

※一部都度利用出来ない教室もございます。

※都度利用不可

初級一般【夜間】バドミントン教室

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！

※都度利用不可

初級卓球教室 19:00～20:30

講師：西本 庄一『日本スポーツ協会公認 スポーツリーダー』



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。

水曜日

初級ミニテニス教室 ※都度利用不可

講師：稲城市ミニテニス協会

9:30～11:50

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！

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

基本のステップをしっかりと行い、10回の中で少しずつレベルを上げていきます。
初心者の方、大歓迎です！！

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

後半部分では、一曲ずつ振付を行い、楽しく動いていきます。
音楽に乗って体を動かすことが大好きな方、お待ちしております！

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。

火曜日

かんたんステップ教室

10:50～11:50

講師：松本 しのぶ先生

ステップ台を使い、音楽に合わせて上り下りをすることで、脚力を鍛えます！初心者の方、大歓迎です！！



水曜日

レク卓球教室～卓球を

通じてアンチエイジング！～

10:00～11:30

※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』

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の織り交ぜながら卓球を楽しみます。



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：SANA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：SANA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 or ミーティングルーム1

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 19:00～20:00

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！

動ける体づくり体操45 無理なく筋力・体力向上！

10:10～10:55 講師：秋山 拓実先生



- ・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

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

簡単エアロビクス&椅子ヨガ教室

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。

全身スッキリ！ボディコンディショニング

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：こーりよー先生



「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：こーりよー先生



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 **※都度利用不可**

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 ※都度利用のみ

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。

開始20分前までに実施の有無を判断いたします。