

《3月スタート》スポーツ教室

再募集につき市外の方もご参加いただけます！

【訂正】ベーシックエアロ&エンジョイエアロの日程について 3/26は実施せず代替日を8/6とさせていただきます。

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
水	ベーシック エアロビクス教室 【担当】 松本 しのぶ	3/12・4/9・ 4/23・5/14・5/28・6/11・ 6/25・7/9・7/23・8/6	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上げて展開していく教室となります。								
	エンジョイ エアロビクス教室 【担当】 松本 しのぶ	3/12・4/9・ 4/23・5/14・5/28・6/11・ 6/25・7/9・7/23・8/6	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いきます。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	3/19・4/2・4/16・ 5/7・5/21・6/4・6/18・ 7/2・7/16・7/30	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、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	3/19・4/2・4/16・ 5/7・5/21・6/4・6/18・ 7/2・7/16・7/30	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！									
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)	3/12・3/19・3/26・ 4/2・4/9・4/16・4/23・ 5/14・5/21・5/28	16歳以上 初心者～	10回	10:00～ 11:30	レクリエー ション	20人	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。									

■ 申込方法 ■

【応募期間】 2025年2月28日(金)～各クラス初回レッスン2日前まで

【開催期間】 2025年3月から全10回

【応募資格】 市内、市外問わず16歳以上の方

【応募方法】 WEB予約のみ

WEB予約は弊社HP (<https://inagisoutai.jp/>)、または
二次元コードよりお申込みください。



【抽選結果】 初回レッスンの前日10:00を目途に、メールにてご連絡致します。

(※定員オーバーの場合はこちらで抽選を行います。)

【支払期間】 2025年2月28日(金)～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>