



稲城市総合体育館

《7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 純	7月8・15・22・29日 8月5・19・26日 9月2・9・16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
	全身スッキリ！ ボディコンディショニング 【担当】内藤 純	7月8・15・22・29日 8月5・19・26日 9月2・9・16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
	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)	7月8・15・22・29日 8月5・19・26日 9月2・9・16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	
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)	7月9・16・23・30日 8月6・20・27日 9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	
	フリースタイル ジャズ 【担当】前 恵治	7月9・16・23・30日 8月6・20・27日 9月3・10・17日	16歳以上 初心者～	10回	19:00～ 20:00	剣道場 ↓	20人	8,000円	1,000円
	ミューズ ダンス 【担当】長谷川 和	7月10・17・24・31日 8月7・21・28日 9月4・11・18日	16歳以上 初心者～	10回	10:00～ 11:00	剣道場 or 中庭	20人	8,000円	1,000円
木	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	7月11・18・25日 8月1・22・29日 9月5・12・19・26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
	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	7月11・18・25日 8月1・22・29日 9月5・12・19・26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
	ピラティス45 -姿勢改善&体幹強化！ 【担当】秋山 拓実	7月11・18・25日 8月1・22・29日 9月5・12・19・26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
金	かんたんエアロ45 -楽しく運動習慣！ 【担当】秋山 拓実	7月11・18・25日 8月1・22・29日 9月5・12・19・26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
	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	7月4・11・18日 8月8・15・22・29日 9月12・19・26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
	サンデー モーニングヨガ 【担当】MAO	7月6・13・20・27日 8月3・17・31日 9月7・14・21日	16歳以上 初心者～	10回	10:00～ 11:00	剣道場 or 中庭	20人	8,000円	1,000円
日	Kickシェイプ 【担当】MAO	7月6・13・20・27日 8月3・17・31日 9月7・14・21日	16歳以上 初心者～	10回	10:00～ 11:00	剣道場 or 中庭	20人	8,000円	1,000円



内藤 純



西本 庄一



前 恵治



長谷川 和



Tsukushi



秋山 拓実



か ず



MAO

【応募期間】

(1)WEB : 6月9日(月)～初回レッスン開始2日前まで
(2)はがき : 6月9日(月)～6月25日(水)※必着

【開催期間】 2025年7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。



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6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。

【支払期間】 2025年6月27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>

