

野村不動産いなぎアリーナ 2026年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6・20・27日 11月3・10・17日 12月1・8・15・22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6・20・27日 11月3・10・17日 12月1・8・15・22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迷っている方から気軽にご参加いただけます。							
水	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6・20・27日 11月3・10・17日 12月1・8・15・22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。								
	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7・14・28日 11月4・11・18・25日 12月2・9・16日	16歳以上 初心者～	10回	10:00～ 11:30	レクリエー 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。								
	ベーシック エアロビクス教室 【担当者変更】 松本 しのぶ	10月7・14・28日 11月4・11・18・25日 12月2・9・16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。								
	エンジョイ エアロビクス教室 【担当者変更】 松本 しのぶ	10月7・14・28日 11月4・11・18・25日 12月2・9・16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	10月7・14・28日 11月4・11・18・25日 12月2・9・16日	16歳以上 初心者～	10回	9:50～ 10:50	ミーティン グルーム1	20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	10月7・14・28日 11月4・11・18・25日 12月2・9・16日	16歳以上 初心者～	10回	11:00～ 12:00	ミーティン グルーム1	20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！							
フリースタイル ジャズ 【担当】前 恵治	10月7・14・28日 11月4・11・18・25日 12月2・9・16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、初めての方と一緒に楽しく始める様進めて行きます。 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	ZUMBA® 【担当】長谷川 和	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	10:50～ 11:50	レクリエー 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で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

ピックルボール教室 ～チャレンジ・コース～ 【担当】日本ピックルボール協会	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	9：15～ 10：30	メイン アリーナ	24人	10,000円	1,250円
	未経験者・初心者の方にお勧めのクラスです。 基本の打ち方やルールを楽しみながら学べる教室となっております。							
ピックルボール教室 ～アクティブ・コース～ ※都度利用なし 【担当】日本ピックルボール協会	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	10：45～ 12：00	メイン アリーナ	24人	一括利用のみ 10,000円	
	初級者・経験者の方にお勧めのクラスです。 競技の基本動作やルールを一通り理解し、より実戦的に学べる教室となっております。							
歌う、ボイス エクササイズ教室 【担当】こーりょー	10月9・16・30日 11月6・13・20日 12月4・11・18・25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
	ケガのリスクや激しい運動がなく、老若男女どんな方でも始められる、日本で初めて経済産業省から公式に承認された アクティブレジャー。美しい声や高い声が出るようになって、ダイエット効果まで期待できる 地上波TVやラジオでも話題の歌唱系レッスン！							
ボーカル テクニック教室 【担当】こーりょー	10月9・16・30日 11月6・13・20日 12月4・11・18・25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。初めての方で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	9：15～ 10：00	剣道場	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、しなやかで強い体をつくります。初心者も安心して参加可能。リラク 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 【担当】秋山 拓実	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	10：10～ 10：55	剣道場	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2・9・16日 11月6・13・20・27日 12月4・11・18日	16歳以上 初心者～	10回	19：00～ 20：00	ミーテング 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。							

【応募期間】

(1)WEB:9月15日(火)～初回レッスン開始2日前まで

(2)はがき:9月15日(火)～9月26日(土)※必着

注意①9月26日(土)までにwebまたははがきで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(土)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(日)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】 2026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】

・9月26日(土)までにお申し込みされた方(はがき含む)で、【当選】または【キャンセル待ちや抽選に漏れた方】のご連絡は、9月28日29日30日の3日間でメールまたはお電話にてお伝えいたします。

・9月27日(日)以降にお申し込みされた方で、【当選】または【キャンセル待ちや抽選に漏れ方】のご連絡は、都度メールまたはお電話にてお伝えいたします。

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

お申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】 2026年10月1日(木)～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>