

平成30年度 世田谷区立総合運動場体育館 第1期コース型教室のご案内 【4月～6月】

No	成人クラス 「高校生相当以上」	講師	内容	曜日	時間	料金	開講日程	会場	定員
1	足腰ストレッチ& 体幹筋トレ	黒澤	ストレッチで柔軟性を高め、足腰強化を基本にボールとチューブの軽い負荷で体幹を強化！ 運動初心者さん大歓迎♪	月	9:30～10:30	8,100	4/2,9,23 5/7,14,21,28 6/4,11 合計9回	第1 武道場	15
2	ゆったりヨガ	RUKA	独特なポーズと呼吸を通じ心と身体の調和を目指します。美しく、しなやかなボディラインをつくりましょう。		9:30～10:30			体育室	25
3	コアピラティス	山田	身体の芯から筋力を鍛え、体幹や筋肉をスムーズに動かします。姿勢が美しくなるだけでなく、基礎代謝を促し、脂肪燃焼効果を高めます。		10:45～11:45			体育室	25
4	自分で出来る 整体体操	菅原	頸椎の歪みのテストをクラスの始めに行い、その結果を基に個別にポーズを指導していくクラスで、いろいろな症状が軽くなっていきます。※半年以上継続をお勧めします。		12:30～13:30			体育室	20
5	美姿勢 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">NEW</span> エクササイズ	林	美しい姿勢をつくる為の様々な筋力トレーニングを取り入れながら身体の内側からキレイにしていきたいと思います！		13:45～14:45			体育室	15
6	やさしい筋トレ	黒澤	筋トレをした事のない初めの方でもまずはここから、やさしい筋トレをはじめませんか？ボールやチューブを使って無理なく筋トレを行います。		19:30～20:30	9,900	4/2,9,16,23,5/7,14 21,28,6/4,11,18 合計11回	軽運動室	15
7	トラディショナル・ ヨガ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">NEW</span>	羽成	伝統的ハタヨーガ。心身のバランスを整え、身体を軽くし、呼吸を安定させる感情を落着け、脳を休息させ、全身が爽快に！毎日を快適に、前向きに過ごす身体と心を作ります。	火	10:00～11:30	15,400	4/3,10,17,24 5/8,15,22,29 6/5,12,19 合計11回	第1 武道場	35
8	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">avex</span> TRF EZ DO DANCERCIZE (イージー・ドゥ・ダンスサイズ)	Reeco	DVD『TRFイージー・ドゥ・ダンスサイズ』をプログラムにアレンジしたものです。ダンス初心者でも簡単に始められ、エクササイズをしながらダンスも身につけることができます。		10:45～11:45	16,500		体育室	20
9	足の筋トレとやさしい ピラティス～中級～	RUKA	下半身強化とお腹まわりを引きしめます。ピラティスの経験があり、より強めのエクササイズを好む方にお勧めです。		9:30～10:30	9,900		軽運動室	25
10	美ボディ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">NEW</span> メイキング	歩	お腹ぽっこり、二の腕たぶたぶ、パンパンな脚などなど、そんなお悩みを改善し、くびれ、美尻、美脚を手に入れ、理想のボディラインを目指しましょう。		9:30～10:30			体育室	15
11	かんたん体幹YOGA	YOU	道具(ミニボール、セラバンドなど)を使いながらポーズの取りやすい身体づくりを目指します。どなたでも安心してご参加できます。		12:00～13:00			体育室	15
12	スポーツの為の 体幹トレーニング	後藤	身体のインナーマッスルを鍛えて、今までよりも力強く正確なプレーが出来る様に目指します。		13:30～14:30			軽運動室	15
13	ベリーダンス (女性限定クラス)	西村	中東やその他のアラブ文化圏で発展したダンスで体幹を使いながら踊りを楽しむクラスです。ウエストのシェイプアップにも効果的です。	14:20～15:20	体育室		15		
14	足の筋トレとやさしい ピラティス～初級～	RUKA	下半身強化とお腹まわりを引きしめます。運動経験のない方、体力に自信のない方でもご参加いただけます。	水	9:30～10:30	9,900	4/4,11,18,25 5/9,16,23,30 6/6,13,20 合計11回	体育室	20
15	引き締めピラティス& 骨盤ストレッチ	鍋木	身体の芯から筋力を鍛え、骨盤や筋肉を動かし、セラバンド(エクササイズ用のラバーゴム)を使い骨盤まわりのストレッチとエクササイズでバランスよく鍛えます。		9:30～10:30			軽運動室	25
16	やさしいヨガ	林	どなたでもご参加いただける初級のヨガです。しっかりとした呼吸とやさしく楽しいポーズで毎日元気で過ごせる心と身体作りをしましょう。		10:45～11:45			体育室	20
17	体幹トレーニング 女性	後藤	インボディ(高精度体組成測定機)で体組成を測定し、結果に合わせたトレーニングを行います。		12:30～13:30			軽運動室	17
18	少し慣れた <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">時間変更</span> フラダンス	宇藤	やさしいフラダンスから少し慣れた方の為のクラスです。		13:25～14:25			体育室	20
19	やさしい フラダンス		ゆったりした南国ムードで行うフラダンスの入門クラスです。		14:35～15:35			体育室	20

No	成人クラス 「高校生相当以上」	講師	内容	曜日	時間	料金	開講日程	会場	定員							
20	気功 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">NEW</span>	山本	やさしい動きと呼吸法で心身のバランスを整え、五臓六腑を調整し、自然治癒（免疫）力を高める功法を行います。	木	10:30～12:00	13,200	4/5,12,19,26 5/10,17,24,31 6/7,14,21 合計11回	第1 武道場	35							
21	骨盤ストレッチ &かんたんヨガ	関口	ゆっくりと身体を動かし、骨盤や身体の歪みをやさしく整えるクラスです。初心者の方でも安心してご参加いただけます。		9:30～10:30	9,900		4/5,12,19,26 5/10,17,24,31 6/7,14,21 合計11回	軽運動室	18						
22	コアトレーニング ボディシェイプ	RUKA	自体重を使った筋トレとピラティスで体幹を引き締めましょう。		12:10～13:10				9,900	4/5,12,19,26 5/10,17,24,31 6/7,14,21 合計11回	体育室	20				
23	大人から始める ジャズダンス	栗国	ジャズナンバーのフィーリングを感じながら踊るクラスです。姿勢スッキリ、柔軟性も高まります。		13:25～14:25						9,900	4/5,12,19,26 5/10,17,24,31 6/7,14,21 合計11回	体育室	17		
24	フラダンス エクササイズ	RUKA	コアをひきしめながら楽しいフラの曲で癒されましょう。初めての方大歓迎です！		13:40～14:40								9,900	4/5,12,19,26 5/10,17,24,31 6/7,14,21 合計11回	軽運動室	20
25	バレエ&ストレッチ	武田	バレエの基本動作とストレッチを行うことにより、筋力と柔軟性を向上させ体のバランスを整えます。バレエシューズまたは靴下でご参加下さい。		14:35～15:35										9,900	4/5,12,19,26 5/10,17,24,31 6/7,14,21 合計11回
26	JIZAI体エクササイズ	勝亦・ 吉田	自分の身体を自在に動かすために脳-神経-筋肉の一連のプロセスを刺激し、頭と身体を楽しく連動させます。	10:00～11:15	12,100	4/6,13,20,27 5/11,18,25 6/1,8,15,22 合計11回	第1 武道場	20								
27	アドバンス・ピラティス	都築	ピラティスを10回程度経験し、さらに深めていきたい方、道具を使い進めていきます。	9:30～10:30	9,900		4/6,13,20,27 5/11,18,25 6/1,8,15,22 合計11回	体育室	20							
28	しっかりヨガ	RUKA	従来のヨガポーズを連続して行う、より活動的なヨガです。しっかりヨガは強度高めめのヨガです。	9:30～10:30				9,900	4/6,13,20,27 5/11,18,25 6/1,8,15,22 合計11回	軽運動室	25					
29 30 31	ビギナーズ・ピラティス (託児もできます) 	都築	ピラティス初心者クラスです。じっくり基礎から行いたい方の為のクラスです。	10:45～11:45						9,900	4/6,13,20,27 5/11,18,25 6/1,8,15,22 合計11回	体育室	20			
32	基礎から学ぶ太極拳	中山	楽になる身体操作法や呼吸法の基礎を身につけ、変化に富む連続動作にチャレンジしながら健康維持を目指す入門クラスです。一楽庵（イチラクアン）	12:00～13:00								9,900	4/6,13,20,27 5/11,18,25 6/1,8,15,22 合計11回	体育室	20	
33	楽しい太極拳		太極拳に慣れた方々が様々な応用法を学び、いつまでも楽しみながら健康維持を目指していく中上級クラスです。一楽庵（イチラクアン）	13:15～14:15										9,900	4/6,13,20,27 5/11,18,25 6/1,8,15,22 合計11回	体育室
34	タップダンスで 機能改善	渡辺	音楽に合わせて足を巧みに動かし、ダンスを踊ると共に身体の機能を高めていきます。	14:30～15:30	9,900	4/6,13,20,27 5/11,18,25 6/1,8,15,22 合計11回		体育室		20						
35	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">avex</span> TRF EZ DO DANCERCIZE (イージー・ドゥ・ダンスサイズ)	NAO	DVD『TRFイージー・ドゥ・ダンスサイズ』をプログラムにアレンジしたものです。ダンス初心者でも簡単に始められ、エクササイズをしながらダンスも身につけることができます。	9:30～10:30	16,500		4/7,14,21,28 5/12,19,26 6/2,9,16,23 合計11回	体育室		20						
36	リラクゼーションYOGA	松浦	独特なポーズと呼吸を通じ心と身体の調和を目指します。美しく、しなやかなボディラインをつくりましょう。	10:45～11:45	9,900			4/7,14,21,28 5/12,19,26 6/2,9,16,23 合計11回	体育室	25						
37	姿勢改善のための ボールde体幹トレーニング	米田	身体の奥深く姿勢維持のための筋肉を刺激し、歪みの無い綺麗な姿勢を獲得することを目指します。	9:30～10:30	9,900		4/1,8,15,29 5/6,13,20,27 6/3,10,17 合計11回		体育室	15						
38	リフレッシュ ピラティス	山田	呼吸と姿勢を意識しながら、身体を動かすクラスです。姿勢が整う事で、肩コリ、腰痛、肉体疲労の改善も期待できます。	10:45～11:45				9,900	4/1,8,15,29 5/6,13,20,27 6/3,10,17 合計11回	体育室	25					

№	親子クラス 「お子様と一緒に(保護者1名・お子様1名)に 楽しく身体を動かす教室」	講師	内容	曜日	時間	料金	開講日程	会場	定員
39	avex bambeat! (自立歩行可能) (1歳～年少)	MIYU	からだ・あたま・こころを育む「bambeat」ツールを使ったダンスで全身運動。表現力や柔軟性、バランス力を育みます。※自立歩行ができるお子様対象	月	10:00～10:45	13,500	4/2,9,23 5/7,14,21,28 6/4,11 合計9回	軽運動室	15
40	avex bambeat! (自立歩行前) (0歳～1歳)		からだ・あたま・こころを育む「bambeat」ツールを使ったダンスで全身運動。表現力や柔軟性、バランス力を育みます。※自立歩行前で首が座り、ハイハイができるお子様対象		11:00～11:45				
41	ふれあい親子教室 (1歳6ヶ月～3歳11ヶ月)	RUKA	お子様と一緒にダンスやヨガ、軽い運動などいろいろなと体を動かして楽しんでいただきます。		10:45～11:45	8,100		第1 武道場	10
42	よちよち親子フィット リトミック(1～2歳11ヶ月)	杉本	音楽に合わせて、ママの声やお手本で歩行促進。ママは産後の不定愁訴の解消、ストレスを発散しましょう!	火	10:45～11:45	9,900	4/3,10,17,24 5/8,15,22,29 6/5,12,19 合計11回	軽運動室	18
43	わんぱく親子フィット リトミック(2～3歳11ヶ月)		音楽に合わせてママのサポートで運動神経のよくなる36の動作を取り入れ身体を操ります。ママの身体は柔軟性・体力アップ。		12:00～13:00				
№	ママクラス 「お子様はお腹でお尻をか ひとり遊びの教室」	講師	内容	曜日	時間	料金	開講日程	会場	定員
44	赤ちゃん和妈妈シェイプ (～1歳6ヶ月)	杉本	ママの産後の身体をメンテナンスしながら有酸素運動で体力を上げ、ベビーマッサージなど赤ちゃんとの触れ合いを楽しみながら成長を促します。	火	13:10～14:10	9,900	4/3,10,17,24,5/8, 15,22,29,6/5,12,19 合計11回	体育室	12
45	ママビューティー (～3歳11ヶ月)	RUKA	ヨガ・ピラティス・筋トレをミックスし、バストUP・お腹周りをスリムにすることを目的のクラスです。	木	10:45～11:45	9,900	4/5,12,19,26,5/10,17, 24,31,6/7,14,21 合計11回	軽運動室	15
46	託児もできます								
47									
48	ママの骨盤エクササイズ +ヨガ (～4歳)	関口	出産や育児で疲れた体、ゆがんだ骨盤をやさしく整えるクラスです。初心者の方でも安心してご参加できます。ママだけのご参加もお待ちしております!	金	10:45～11:45	9,900	4/6,13,20,27 5/11,18,25 6/1,8,15,22 合計11回	軽運動室	15
49	産後ボディケアシェイプ (～1歳2ヶ月)	歩	産後の身体へ早めのアプローチをしながら育児で歪んだ身体をピラティス要素を取り入れながら美しいラインに整えていきます。		13:45～14:45				
№	お子様コース	講師	内容	曜日	時間	料金	開講日程	会場	定員
50	HIPHOP.Jr (小学1～小学6年生)	上田	リズムレッスンを中心に流行の曲に合わせて楽しくダンスを行います。	月	16:15～17:15	8,100	4/2,9,23,5/7, 14,21,28,6/4,11 合計9回	体育室	20
51	運動能力発達教室-キッズ- (年長～小学2年生)	藁谷	「走る」「跳ぶ」「投げる」などの体力要素を遊びの中から身に付けていくクラス。 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">講師変更</span>	火	15:30～16:30	9,900	4/3,10,17,24, 5/8,15,22,29 6/5,12,19 合計11回	体育室	12
52	ジュニアバレエ (年中～小学4年生)	山田	バレエの基本の動作を学び、楽しく踊ります。初心者歓迎です。		16:45～17:45				
53	子ども空手教室 初級 (年少～小学6年生)	井上	挨拶・礼儀をはじめ空手の基礎を楽しく学んでいきます。初心者～9級(オレンジ帯)を目指していきます。※11級以上、道着必要。	水	15:45～16:45	9,900	4/4,11,18,25 5/9,16,23,30 6/6,13,20 合計11回	体育室	25
54	子ども空手教室 中級 (年中～中学3年生)		半年毎の昇級審査を目指して、基本と新しい形にチャレンジしていきます。4級以上は組手の練習も始まります。		16:50～17:50				
55	C-ute Dance (年少～小学2年生)	KYO-MI	ダンスはまだむずかしいけど、とにかくかわいくおどりたい子!はじめての子!お待ちしております。(現在女の子中心のクラスです)	木	15:45～16:45	9,900	4/5,12,19,26 5/10,17,24,31 6/7,14,21 合計11回	体育室	17
56	Cool Dance (小学1～小学6年生)		ダンスを楽しみたい子!体幹を鍛えて、動きの源を作りたい子!お待ちしております!(現在女の子中心のクラスです)		16:50～17:50				
57	はじめてのキッズダンス (年少～小学3年生)	Maya	元気に弾けて楽しく踊ろう!最終日には発表会でお友達にもお披露目♪(初心者向け)	金	15:40～16:40	9,900	4/6,13,20,27 5/11,18,25 6/1,8,15,22 合計11回	体育室	18
58	GOGOファンキーズ (小学1～小学6年生)		リズムとステップを中心に楽しく踊っています!男の子の参加も大歓迎です!!(経験者向け)		16:50～17:50				