

【小金井市総合体育館】

2025年 4月 通年制成人・ジュニア教室 お申込み状況

【通年制】成人向けプール教室

※状況が日々変わりますので、空き状況は直接お問い合わせください。

クラス	4月 開催日	曜日	時間	対象	内容	担当者	定員	空き状況	回数/月謝
アクアビクス	9・16・23・30日	水	14：00～14：45	高校生以上	水中で行うエアロビ運動です。水の抵抗を活かし筋力アップ・シェイプアップに最適です。	森田 由美	20名	空きあり	1～5回/月 1,100～5,500円 (税込)
水中ウォーキング	16・23・30日	水	13：00～13：45		浮力を利用して、膝や腰に無理なく運動できるクラスです。初心者向けの教室です。	スタッフ (現在未定)	各 20名	空きあり	
	17・24日	木			空きあり				
成人水泳(初級)	14・21・28日	月	10：50～11：50		初めての方から、ゆづり基礎から練習します。(クロール・背泳ぎ・平泳ぎキックまで)	スタッフ (現在未定)	各 10名	空きあり	
	17・24日	木			キャンセル待ち				
成人水泳(中級)	14・21・28日	月	11：50～12：50		クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの4種目を練習します。	スタッフ (現在未定)	各 10名	空きあり	
	17・24日	木	9：50～10：50					空きあり	
	19・26日	土	10：50～11：50					空きあり	
	20・27日	日	9：15～10：15					キャンセル待ち	
成人水泳(上級)	18・25日	金	19：50～20：50		4種目泳げる方を対象にレベルアップを目指します。	スタッフ (現在未定)	各 10名	空きあり	
	19・26日	土	18：50～19：50					空きあり	
マスターズ	17・24日	木	19：50～20：50		泳力のある方が対象です。4種目の基礎的な泳法～応用まで幅広く練習します。	スタッフ (現在未定)	各 10名	空きあり	
	19・26日	土		空きあり					

【通年制】成人向けフロア教室

ヨガティス	14・21・28日	月	9：30～10：20	高校生以上	ゆったりとした呼吸をし、全身のリラックス効果を高めます。インナーマッスルにも意識を向け体幹を安定させる筋力も伸びます。	本田 貴子	20名	空きあり	1～5回/月 1,040～5,200円 (税込)
ヨガ	14・21・28日	月	10：30～11：20		自然な呼吸法でポーズを取る事により精神的・肉体的安定が得られます。筋肉・関節を柔軟にし強化します。	本田 貴子	各 20名	空きあり	
	10・17・24日	木	19：00～19：50		大塚 美加	空きあり			
	11・18・25日	金	10：15～11：05		武田 麻里	空きあり			
パワーヨガ	11・18・25日	金	11：20～12：20		太陽礼拝をベースにした立位中心の教室です。運動量が高いヨガです。	武田 麻里	20名	空きあり	
ピラティス	14・21・28日	月	19：00～19：50		胸式呼吸をしながら、身体の内側の筋肉に焦点を当ててエクササイズを行います。肩甲骨・骨盤を安定させ、姿勢の改善美しいボディラインを目指します。	大塚 美加	各 20名	空きあり	
	8・15・22日	火	14：00～14：50			相澤 美代子		空きあり	
	9・16・23・30日	水	9：30～10：20			宇田川 陽子		空きあり	
	10・17・24日	木	20：00～20：50			大塚 美加		空きあり	
	11・18・25日	金	14：00～14：50			相澤 美代子		空きあり	
女性のためのコアトレーニング	10・17・24日	木	14：00～14：50		姿勢を整え、腹筋・背筋を使い身体のコアを鍛えます。美しいボディラインを目指します。	大塚 美加	20名	空きあり	

【通年制】フロアキッズ・ジュニア教室

幼児クラシックバレエ	14・21・28日	月	15：30～16：30	3歳～未就学児	クラシックバレエの基礎としてリズム感や柔軟性を高めます。	松葉 えり子	15名	キャンセル待ち	1～5回/月 1,150～5,750円 (税込)
Jrクラシックバレエ(初級)	14・21・28日	月	16：30～17：30	小学生	クラシックバレエの基礎を習得し楽しく踊ります。	松葉 えり子	15名	空きあり	
Jrクラシックバレエ(初心者)	8・15・22日	火	16：00～17：00	小学生～中学生	クラシックバレエの基礎としてリズム感や柔軟性を高めます。	矢吹 弓枝	15名	空きあり	
Jrクラシックバレエ(初中級)			17：00～18：00		矢吹 弓枝	15名	空きあり		
Kidsヒップホップ	8・15・22日	火	15：30～16：30	3歳～未就学児	ヒップホップのリズムに合わせて楽しく、カッコよく踊ります。	小寺 沙季	20名	空きあり	
Jrヒップホップ	8・15・22日	火	16：45～17：45	小学生～中学生	リズムの取り方や基本ステップ等練習いたします。中学生の必修科目ダンスの一つヒップホップを練習します。	小寺 沙季	20名	空きあり	

※ 5月以降のスケジュールは順次ご案内いたします。ご不明点はお問い合わせください。

通年制教室	<ul style="list-style-type: none"> <li>年間を通し継続してご参加頂ける登録制教室です。会費は月払い前納制でお支払いいただけます。登録取消を申し出ない限り、継続してご参加いただけます。</li> <li>お申込みについては、1階受付にて承ります。</li> <li>月の途中からの参加も可能ですが、すでに参加されている方を優先とした内容となります。</li> <li>教室開催時間内に準備体操も含まれます。運動のできる服装、室内用シューズ、タオルなどご持参ください。</li> </ul>
-------	--