

【小金井市総合体育館】

2025年 4月 通年制成人・ジュニア教室 レッスンスケジュール

【通年制】成人向けプール教室

クラス	4月 開催日					曜日	時間	対象	内容	担当者	定員	月謝
アクアビクス	9	16	23	30	4回/月	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	4,400円（税込）
水中ウォーキング	16	23	30		3回/月	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	3,300円（税込）
	17	24			2回/月	木			2,200円（税込）			
成人水泳（初級）	14	21	28		3回/月	月	10：50～11：50		初めての方から、ゆっく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	3,300円（税込）
	17	24			2回/月	木						2,200円（税込）
成人水泳（中級）	14	21	28		3回/月	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	3,300円（税込）
	17	24			2回/月	木	9：50～10：50					2,200円（税込）
	19	26			2回/月	土	10：50～11：50					2,200円（税込）
	20	27			2回/月	日	9：15～10：15					2,200円（税込）
成人水泳（上級）	18	25			2回/月	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	2,200円（税込）
	19	26			2回/月	土	18：50～19：50					2,200円（税込）
マスターズ	17	24			2回/月	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	3,630円（税込） （月額制）
	19	26			2回/月	土						

【通年制】成人向けフロア教室

ヨガティス	14	21	28		3回/月	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部を安定させる筋トレも行います。	本田 貴子	20名	3,120円（税込）
ヨガ	14	21	28		3回/月	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	3,120円（税込）
	10	17	24		3回/月	木	19:00～19:50			大塚 美加		3,120円（税込）
	11	18	25		3回/月	金	10:15～11:05			武田 麻里		3,120円（税込）
パワーヨガ	11	18	25		3回/月	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	3,120円（税込）
ピラティス	14	21	28		3回/月	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	3,120円（税込）
	8	15	22		3回/月	火	14:00～14:50			相澤 美代子		3,120円（税込）
	9	16	23	30	4回/月	水	9:30～10:20			宇田川 陽子		4,160円（税込）
	10	17	24		3回/月	木	20:00～20:50			大塚 美加		3,120円（税込）
	11	18	25		3回/月	金	14:00～14:50			相澤 美代子		3,120円（税込）
女性のためのコアトレーニング	10	17	24		3回/月	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	3,120円（税込）

【通年制】フロアキッズ・ジュニア教室

フットサルスクール	17	24	1	3回/月	木	15：30～16：20	年中・年長	FC東京の講師がフットサルの基本から教えてくれる教室になります。	FC東京	16名	4,950円（税込）	
				3回/月		16：25～17：25	小学１・２年			20名	4,950円（税込）	
				3回/月		17：30～18：40	小学３・４年			20名	4,950円（税込）	
				3回/月		18：45～20：00	小学５・６年			20名	4,950円（税込）	
幼児クラシックバレエ	14	21	28		3回/月	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	3,450円（税込）
Jrクラシックバレエ （初級）	14	21	28		3回/月	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	3,450円（税込）
Jrクラシックバレエ （初心者）	8	15	22		3回/月	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	3,450円（税込）
Jrクラシックバレエ （初中級）	8	15	22		3回/月	火	17：00～18：00	小学生～中学生	クラシックバレエの基礎を習得し楽しく踊ります。	矢吹 弓枝	15名	3,450円（税込）
Kidsヒップホップ	8	15	22		3回/月	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	3,450円（税込）
Jrヒップホップ	8	22	22		3回/月	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	3,450円（税込）

※ 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

- ・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きます。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。
- ・お申込みについては、1階受付にて承ります。
- ・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。
- ・教室開催時間内に準備体操も含みます。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。