

【小金井市総合体育館】

2025年 6月 通年制成人教室 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	6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	4	11	18	25	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	4	11	18	25	4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	4,400円（税込）
	5	12	19	26	4回/月	木	12：00～12：45					4,400円（税込）
成人水泳（初級）	9	16	23	30	4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	4,400円（税込）
	5	12	19	26	4回/月	木						4,400円（税込）
成人水泳（中級）	9	16	23	30	4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	4,400円（税込）
	5	12	19	26	4回/月	木	9：50～10：50					4,400円（税込）
	7	14	21	28	4回/月	土	10：50～11：50					4,400円（税込）
	1	8	15	22	29	5回/月	日					9：15～10：15
成人水泳（上級）	6	13	20	27	4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	4,400円（税込）
	7	14	21	28	4回/月	土	18：50～19：50					4,400円（税込）
マスターズ	5	12	19	26	4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）
	7	14	21	28	4回/月	土						

【通年制】成人向けフロア教室

ヨガティス	9	16	23	30		4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うクラス。	本田 貴子	20名	4,160円（税込）
ヨガ	9	16	23	30		4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するクラス。	本田 貴子	各 20名	4,160円（税込）
	5	12	19	26		4回/月	木	19：00～19：50			大塚 美加		4,160円（税込）
	6	13	20	27		4回/月	金	10：15～11：05			武田 麻里		4,160円（税込）
パワーヨガ	6	13	20	27		4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。運動量が高いヨガのクラス。	武田 麻里	20名	4,160円（税込）
ピラティス	9	16	23	30		4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すクラス。	大塚 美加	各 20名	4,160円（税込）
	3	10	17	24		4回/月	火	14：00～14：50			相澤 美代子		4,160円（税込）
	4	11	18	25		4回/月	水	9：30～10：20			宇田川 陽子		4,160円（税込）
	5	12	19	26		4回/月	木	20：00～20：50			大塚 美加		4,160円（税込）
	6	13	20	27		4回/月	金	14：00～14：50			相澤 美代子		4,160円（税込）
女性のための コアトレーニング	5	12	19	26		4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すクラス。	大塚 美加	20名	4,160円（税込）

【当日参加制】成人向けフロア教室

ヨガ	4	11	18	25		4回/月	水	10：30～11：20	高校生以上	自然な呼吸法でポーズを取る事により 筋肉・関節を柔軟にし、強化するクラス。	宇田川 陽子	15名	1回 1,040円（税込）
バランスコーディネーション	5	12	19	26		4回/月	木	10：00～10：50		簡単なストレッチや関節ほぐし、筋力トレーニ ングを通じてバランスを整えていくクラス。	村上美智子	15名	1回 1,040円（税込）
ZUMBA	5	12	19	26		4回/月	木	11：00～11：50		世界の様々なジャンルの音楽に合わせダンスエ クササイズを行うクラス。	村上美智子	15名	1回 1,040円（税込）

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。
- ・ 当日参加型は券売機のための販売となります。
- ・ 当日参加型レッスン1週間前から電話・フロントにて予約できます。（参加費は当日お支払いください）

【小金井市総合体育館】

2025年 6月 通年制ジュニア教室 レッスンスケジュール

【通年制】フロアキッズ・ジュニア教室

フットサルスクール	12	19	26		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	9	16	23	30	4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	4,600円（税込）
Jrクラシックバレエ （初級）	9	16	23	30	4回/月	月	16：35～17：35	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	4,600円（税込）
Jrクラシックバレエ （初中級）	9	16	23	30	4回/月	月	17：40～18：40	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	4,600円（税込）
Jrクラシックバレエ （初心者）	3	10	17	24	4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	4,600円（税込）
Jrクラシックバレエ （初中級）	3	10	17	24	4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	4,600円（税込）
キッズマルチスポーツ （年少・年中クラス）	9	16	23	30	4回/月	月	15：30～16：30	年少・年中	一つの種目に固定せず、遊び要素を含めた複合的な運動レッスンになります。	柏木 秋作	20名	4,600円（税込）
キッズマルチスポーツ （年中・年長クラス）	9	16	23	30	4回/月	月	16：40～17：40	年中・年長	一つの種目に固定せず、遊び要素を含めた複合的な運動レッスンになります。	柏木 秋作	20名	4,600円（税込）
キッズマルチスポーツ （1年～３年生クラス）	9	16	23	30	4回/月	月	17：50～18：50	小学１年生～小学３年生	一つの種目に固定せず、遊び要素を含めた複合的な運動レッスンになります。	柏木 秋作	20名	4,600円（税込）
Kidsヒップホップ	3	10	17	24	4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	4,600円（税込）
Jrヒップホップ	3	10	17	24	4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	4,600円（税込）

※ 6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。