

【小金井市総合体育館】

2025年 7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	7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	2	9	16	23	30	5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	5,500円（税込）
水中ウォーキング	2	9	16	23	30	5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	5,500円（税込）
	3	10	17	24		4回/月	木	12：00～12：45					4,400円（税込）
成人水泳（初級）	14	28				2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	2,200円（税込）
	3	10	17	24		4回/月	木						4,400円（税込）
成人水泳（中級）	14	28				2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	2,200円（税込）
	3	10	17	24		4回/月	木	9：50～10：50					4,400円（税込）
	12	19	26			3回/月	土	10：50～11：50					3,300円（税込）
	13	20	27			3回/月	日	9：15～10：15					3,300円（税込）
成人水泳（上級）	4	11	18	25		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）
	12	19	26			3回/月	土	18：50～19：50					3,300円（税込）
マスターズ	3	10	17	24	31	5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）
	12	19	26			3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うクラス。	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するクラス。	本田 貴子	各 20名	3,120円（税込）
	3	10	17	31		4回/月	木	19：00～19：50			大塚 美加		4,160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。運動量が高いヨガのクラス。	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すクラス。	大塚 美加	各 20名	3,120円（税込）
	1	8	15	22		4回/月	火	14：00～14：50			相澤 美代子		4,160円（税込）
	2	9	16	23		4回/月	水	9：30～10：20			宇田川 陽子		4,160円（税込）
	3	10	17	31		4回/月	木	20：00～20：50			大塚 美加		4,160円（税込）
	4	11	18	25		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	3	10	17	31		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	2	9	16	23		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	3	10	17	31		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	3	10	17	31		4回/月	木	11：00～11：50		世界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 7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	3	10	17			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	16:35～17:35	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	3,450円（税込）
Jrクラシックバレエ（初中級）	14	21	28			3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	3,450円（税込）
Jrクラシックバレエ（初心者）	1	8	15	22		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）	1	8	15	22		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）
キッズマルチススポーツ（年少・年中クラス）	14	21	28			3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	3,450円（税込）
キッズマルチススポーツ（年中・年長クラス）	14	21	28			3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	3,450円（税込）
キッズマルチススポーツ（1年～3年生クラス）	14	21	28			3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	3,450円（税込）
Kidsヒップホップ	1	8	22	29		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	1	8	22	29		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）
 幼児クラシックバレエ 3歳～年長	3	10	17	24	31	5回/月	木	15:30～16:30	3歳～未就学児	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	5,750円（税込）
 Jrクラシックバレエ（初中級）	3	10	17	24	31	5回/月	木	16:40～17:40	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	5,750円（税込）

※ 7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。