

【小金井市総合体育館】

2025年 8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	8月 開催日	曜日		時間	内容	担当者	体験・都度利用	月謝
アクアビクス	実施未定	水	20名	14：00～14：45	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	都度利用 1回 1,200円 (税込)	3,300円 (税込)
水中ウォーキング		水	各	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)		3,300円 (税込)
		木	20名	12：00～12：45				3,300円 (税込)
成人水泳 (初級)		月	各	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)		2,200円 (税込)
		木	10名					3,300円 (税込)
成人水泳 (中級)		月	各 10名	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)		2,200円 (税込)
		木		9：50～10：50				3,300円 (税込)
		土		10：50～11：50				4,400円 (税込)
		日		9：15～10：15				4,400円 (税込)
成人水泳 (上級)		金	各	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)		4,400円 (税込)
		土	10名	18：50～19：50				4,400円 (税込)
マスターズ		木	各	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)		3,300円 (税込)
		土	10名					4,400円 (税込)

【通年制】成人向けフロア教室

ヨガティス	11	18	25			3回/月	月		9：30～10：20	全身のリラクセス効果を高め、インナーマッスルにも意識を向け体幹部を安定させるクラス。	本田 貴子		3,300円 (税込)
ヨガ	11	18	25			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 筋肉・関節を柔軟にし強化するクラス。	本田 貴子		3,300円 (税込)
ピラティス	18	25				2回/月	月		19：00～19：50	身体の内側の筋肉に焦点を当て姿勢の改善 をし、美しいボディラインを目指すクラス。	大塚 美加		2,200円 (税込)
NEW らくらくエアロ	5	12	19	26		4回/月	火		10：00～10：50	初めての方でも気軽に有酸素運動を行い シンプルなきが楽しめるクラス	佐々木 恵子		4,400円 (税込)
ピラティス	5	12	19	26		4回/月	火		14：00～14：50	身体の内側の筋肉に焦点を当て姿勢の改善 をし、美しいボディラインを目指すクラス。	相澤 美代子		4,400円 (税込)
ピラティス	6	13	20	27		4回/月	水		9：30～10：20	身体の内側の筋肉に焦点を当て姿勢の改善 をし、美しいボディラインを目指すクラス。	宇田川 陽子		4,400円 (税込)
やさしいヨガ	6	13	20	27		4回/月	水		10：30～11：20	初めての方でもわかりやすくヨガを楽しめ 筋肉・関節を柔軟にし強化するクラス。	宇田川 陽子		4,400円 (税込)
NEW バレトン	6	20	27			3回/月	水		13：30～14：20	フィットネス・バレエ・ヨガの動きを 組み合わせ探求で行うエクササイズ	村田 美和		3,300円 (税込)
バランスコーディネーション	7	14	21	28		4回/月	木	各 20名	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	都度利用 1回 1,200円 (税込)	4,400円 (税込)
ZUMBA	7	14	21	28		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てダンス エクササイズを行うクラス。	村上美智子		4,400円 (税込)
女性のための コアトレーニング	7	14	21	28		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		4,400円 (税込)
ヨガ	7	14	21	28		4回/月	木		19：00～19：50	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。	大塚 美加		4,400円 (税込)
ピラティス	7	14	21	28		4回/月	木		20：00～20：50	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		4,400円 (税込)
ヨガ	1	8	22	29		4回/月	金		10：15～11：05	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。	武田 麻里		4,400円 (税込)
パワーヨガ	1	8	22	29		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		4,400円 (税込)
ピラティス	1	8	15	22	29	5回/月	金		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。	相澤 美代子		5,500円 (税込)
NEW ZUMBA	2	9				2回/月	土	各 25名	15：30～16：20	世界の様々なジャンルの音楽に合わせてダンス エクササイズを行うクラス。	浅野 智子		2,200円 (税込)
NEW ジャズダンス	2	9				2回/月	土		16：35～17：25	世界の様々なジャンルの音楽に合わせてダンス エクササイズを行うクラス。	浅野 智子		2,200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。
- ・定員が満員のクラスは体験・都度利用はご利用できません。
- ・都度ご利用の場合は当日先着順となります。(電話でのご予約はできません、直接ご来館ください)
- ・クラス変更ご希望の際は、月末最終レッスン日までにご変更をお願いします。
- ・退会は当月10日までにフロントのみでのお手続きとなります。

【小金井市総合体育館】

2025年 8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	21	28			2回/月	木	年中・年長	15：30～16：20	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	体験利用 1回 1,650円 (税込)	3,300円 (税込)
					2回/月		小学1・2年	16：25～17：25				3,300円 (税込)
					2回/月		小学3・4年	17：30～18：40				3,300円 (税込)
					2回/月		小学5・6年	18：45～20：00				3,300円 (税込)
幼児クラシックバレエ	11	18	25		3回/月	月	3歳～ 未就学児	15：30～16：30	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	体験利用 1回 1,300円 (税込)	3,600円 (税込)
Jrクラシックバレエ (初級)	11	18	25		3回/月	月	小学生	16：35～17：35	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		3,600円 (税込)
Jrクラシックバレエ (初中級)	11	18	25		3回/月	月	小学生	17：40～18：40	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		3,600円 (税込)
キッズマルチススポーツ (年少・年中クラス)	11	18	25		3回/月	月	年少・ 年中	15：30～16：30	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		3,600円 (税込)
キッズマルチススポーツ (年中・年長クラス)	11	18	25		3回/月	月	年中・ 年長	16：40～17：40	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		3,600円 (税込)
キッズマルチススポーツ (1年～3年生クラス)	11	18	25		3回/月	月	小学1～ 3年生	17：50～18：50	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		3,600円 (税込)
Jrクラシックバレエ (初心者)	5	12	19		3回/月	火	小学生～ 中学生	16：00～17：00	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		3,600円 (税込)
Jrクラシックバレエ (初中級)	5	12	19		3回/月	火	小学生～ 中学生	17：00～18：00	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		3,600円 (税込)
Kidsヒップホップ	5	19	26		3回/月	火	3歳～ 未就学児	15：30～16：30	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		3,600円 (税込)
Jrヒップホップ	5	19	26		3回/月	火	小学生～ 中学生	16：45～17：45	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		3,600円 (税込)
幼児クラシックバレエ	7	21	28		3回/月	木	3歳～ 未就学児	15：30～16：30	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		3,600円 (税込)
Jrクラシックバレエ (初中級)	7	21	28		3回/月	木	小学生	16：40～17：40	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		3,600円 (税込)

※ 8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。)
- ・ 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。
- ・ 定員が満員のクラスは体験・都度利用はご利用できません。
- ・ 体験は1回のみとさせていただきます。
- ・ 体験ご希望の方は1週間前～電話・フロントにて受付いたします。
- ・ 体験から途中入会される方は、月の残りの回数分をレジ・券売機にてお買い求めください。
- ・ クラス変更ご希望の際は、月末最終レッスン日までにご変更をお願いします。
- ・ 退会は当月10日までにフロントのみでのお手続きとなります。