

# 【小金井市総合体育館】

## 2025年 12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      | 12月 開催日       | 曜日          |   | 時間  | 内容  | 担当者                                       | 体験・都度利用                                   | 月謝          |
|----------|---------------|-------------|---|---|---|---|---|-------------|
| アクアピクス   | 休講<br>※再開時期未定 | 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<br>1回 1,200円<br>(税込)                 | 5,500円 (税込) |
| 水中ウォーキング |               | 水           | 各20名                                      | 13:00~13:45                                   | 浮力をを利用して、膝や腰に無理なく運動できるクラスです。              | スタッフ (現在未定)                               |   | 5,500円 (税込) |
| 木        |               | 12:00~12:45 | 初心者向けの教室です。                               |   |   |   |   | 5,500円 (税込) |
| 成人水泳（初級） | 月<br>木<br>日   | 各10名        | 10:50~11:50                               | 初めての方から、ゆっくり基礎から練習します。<br>(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)<br>5,500円 (税込)<br>4,400円 (税込) |   |             |
| 成人水泳（中級） |               | 11:50~12:50 | 2,200円 (税込)<br>5,000円 (税込)<br>4,400円 (税込) |   |   |   |   |             |
| 成人水泳（上級） |               | 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)                               | 体験利用<br>1回 1,300円<br>(税込)                 | 2,200円 (税込)<br>4,400円 (税込)<br>4,400円 (税込) |             |
| マスターズ    | 金<br>土        | 各10名        | 19:50~20:50<br>18:50~19:50                | 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)<br>4,400円 (税込)                |             |
|          | 木<br>土        | 各10名        | 19:50~20:50                               | 泳力のある方が対象です。<br>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)                               |   | 5,500円 (税込)<br>4,400円 (税込)                |             |

### 【通年制】成人向けフロア教室

|                |                           |    |    |    |      |   |   |  |        |             |
|----------------|---------------------------|----|----|----|------|---|---|--|--------|-------------|
| ヨガティス          | 8                         | 15 | 22 |    | 3回/月 | 月 | 9:30~10:20<br>10:30~11:20<br>19:00~19:50<br>10:00~10:50<br>14:00~14:50<br>9:30~10:20<br>10:30~11:20   | 全身のリラックス効果を高め、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             | 8                         | 15 | 22 |    | 3回/月 | 月 |   | 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          | 8                         | 15 | 22 |    | 3回/月 | 月 |   | 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  | 3,300円 (税込) |
| らくらくエアロ        | 2                         | 9  | 16 | 23 | 4回/月 | 火 |   | 初めての方でも気軽に有酸素運動を行いシンプルな動きが楽しめるのクラス         | 佐々木 恵子 | 4,400円 (税込) |
| ピラティス          | 2                         | 9  | 16 | 23 | 4回/月 | 火 |   | 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          | 3                         | 10 | 17 |    | 3回/月 | 水 |   | 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 | 3,300円 (税込) |
| やさしいヨガ         | 3                         | 10 | 17 |    | 3回/月 | 水 |   | 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 | 3,300円 (税込) |
| バレトン           | 12月休講 1月から土曜日 14:30~再開します |    |    |    |      |   |   | フレットレス・バレエヨガの動きを組み合わせ柔軟で行うエクササイズ           | 村田 美和  | 4,400円 (税込) |
| バランスコーデネイション   | 4                         | 11 | 18 | 25 | 4回/月 | 木 | 10:00~10:50<br>11:00~11:50<br>14:00~14:50<br>19:00~19:50<br>20:00~20:50<br>10:15~11:05<br>11:20~12:20 | 簡単なストレッチや開脚ぼくし、筋力トレーニングを通してバランスを整えていくクラス。  | 村上美智子  | 4,400円 (税込) |
| ZUMBA          | 4                         | 11 | 18 | 25 | 4回/月 | 木 |   | 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なうクラス。         | 村上美智子  | 4,400円 (税込) |
| 女性のためのコアトレーニング | 4                         | 11 | 18 | 25 | 4回/月 | 木 |   | 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             | 4                         | 11 | 18 | 25 | 4回/月 | 木 |   | 自然な呼吸法でポーズを取ることにより筋肉・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          | 4                         | 11 | 18 | 25 | 4回/月 | 木 |   | 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             | 5                         | 12 | 19 | 26 | 4回/月 | 金 |   | 自然な呼吸法でポーズを取ることにより筋肉・関節を柔軟にし、強化するクラス。      | 武田 マリ  | 4,400円 (税込) |
| パワーヨガ          | 5                         | 12 | 19 | 26 | 4回/月 | 金 |   | 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 マリ  | 4,400円 (税込) |
| ピラティス          | 5                         | 12 | 19 | 26 | 4回/月 | 金 | 14:00~14:50<br>20:00~20:45  | 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 | 4,400円 (税込) |
| Group Fight 45 | 5                         | 12 | 19 |    | 3回/月 | 金 |   | 総合格闘技の動きや、パンチやキックなど組み合わせた格闘技系有酸素プログラム      | 石田 由美子 | 3,000円 (税込) |
| ZUMBA          | 6                         | 13 | 20 |    | 3回/月 | 土 |   | 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なうクラス。         | 浅野 智子  | 3,300円 (税込) |
| ジャズダンス         | 6                         | 13 | 20 |    | 3回/月 | 土 | 各25名  | 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なうクラス。         | 浅野 智子  | 3,300円 (税込) |

### 通年制教室

- 年間を通じ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。
- 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手続きとなります。

## 【小金井市総合体育館】

# 2025年 12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                         | 4 | 11 | 18 |    | 3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<br>1回 1,650円<br>(税込) | 4,950円 (税込) |  |
|                                   |   |    |    |    |      |   | 小学1・2年  | 16:25~17:25 |  |        |                           | 4,950円 (税込) |  |
|                                   |   |    |    |    |      |   | 小学3・4年  | 17:30~18:40 |  |        |                           | 4,950円 (税込) |  |
|                                   |   |    |    |    |      |   | 小学5・6年  | 18:45~20:00 |  |        |                           | 4,950円 (税込) |  |
| <b>幼児クラシックバレエ</b>                 |   |    |    |    |      |   |         |             |  |        |                           |             |  |
|                                   | 8 | 15 | 22 |    | 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<br>1回 1,650円<br>(税込) | 3,600円 (税込) |  |
| <b>Jrクラシックバレエ<br/>(初級)</b>        |   |    |    |    |      |   |         |             |  |        |                           |             |  |
|                                   | 8 | 15 | 22 |    | 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) |  |
| <b>Jrクラシックバレエ<br/>(初中級)</b>       |   |    |    |    |      |   |         |             |  |        |                           |             |  |
| <b>キッズマルチスポーツ<br/>(年少・年中クラス)</b>  |   |    |    |    |      |   |         |             |  |        |                           |             |  |
|                                   | 8 | 15 | 22 |    | 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  | 体験利用<br>1回 1,300円<br>(税込) | 3,600円 (税込) |  |
| <b>キッズマルチスポーツ<br/>(年中・年長クラス)</b>  |   |    |    |    |      |   |         |             |  |        |                           |             |  |
|                                   | 8 | 15 | 22 |    | 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) |  |
| <b>キッズマルチスポーツ<br/>(1年～3年生クラス)</b> |   |    |    |    |      |   |         |             |  |        |                           |             |  |
|                                   | 8 | 15 | 22 |    | 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  | 体験利用<br>1回 1,300円<br>(税込) | 3,600円 (税込) |  |
| <b>Kidsヒップホップ</b>                 |   |    |    |    |      |   |         |             |  |        |                           |             |  |
|                                   | 2 | 9  | 16 | 23 | 4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  |                           | 4,800円 (税込) |  |
| <b>Jrヒップホップ</b>                   |   |    |    |    |      |   |         |             |  |        |                           |             |  |
|                                   | 2 | 9  | 16 | 23 | 4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  | 体験利用<br>1回 1,300円<br>(税込) | 4,800円 (税込) |  |
| <b>幼児クラシックバレエ</b>                 |   |    |    |    |      |   |         |             |  |        |                           |             |  |
|                                   | 4 | 11 | 18 |    | 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) |  |
| <b>Jrクラシックバレエ<br/>(初中級)</b>       |   |    |    |    |      |   |         |             |  |        |                           |             |  |
|                                   | 4 | 11 | 18 |    | 3回/月 | 木 | 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) |  |

## 通年制教室

- 年間を通じ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。
- 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。