

【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	
アクアビクス	休講 ※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 1回 1,200円 (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)		5,500円（税込）	
		木		12：00～12：45				5,500円（税込）	
成人水泳（初級）		月	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。 (クロール・背泳ぎ・平泳ぎキックまで)	スタッフ (現在未定)	体験利用 1回 1,300円 (税込)	2,200円（税込）	
		木						5,500円（税込）	
		日		11：50～12：50				4,400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				5,000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 10名	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		18：50～19：50				4,400円（税込）	
マスターズ		木	各 10名	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)		5,500円（税込）	
		土						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	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	都度利用 1回 1,200円 (税込)	3,300円（税込）
ヨガ	8	15	22		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	8	15	22		3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		3,300円（税込）
らくらくエアロ	2	9	16	23	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 シング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		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	3	10	17		3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		3,300円（税込）
やさしいヨガ	3	10	17		3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		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								フィットネス・バレエ・ヨガの動きを 組み合わせ探足で行うエクササイズ	村田 美和		4,400円（税込）
バランスコーディネーション	4	11	18	25	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	4	11	18	25	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		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		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	4	11	18	25	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	4	11	18	25	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	5	12	19	26	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 マリ		4,400円（税込）
パワーヨガ	5	12	19	26	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 マリ		4,400円（税込）
ピラティス	5	12	19	26	4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		4,400円（税込）
Group Fight 45	5	12	19		3回/月	金	各 25名	20：00～20：45	総合格闘技の動きや、パンチやキックなども組 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		15：30～16：20	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。	浅野 智子		3,300円（税込）
ジャズダンス	6	13	20		3回/月	土		16：35～17：25	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。	浅野 智子		3,300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。
- ・ 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 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 1回 1,650円 (税込)	4,950円 (税込)
					3回/月		小学1・2年	16：25～17：25				4,950円 (税込)
					3回/月		小学3・4年	17：30～18：40				4,950円 (税込)
					3回/月		小学5・6年	18：45～20：00				4,950円 (税込)
幼児クラシックバレエ	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 1回 1,300円 (税込)	3,600円 (税込)
Jrクラシックバレエ (初級)	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)
Jrクラシックバレエ (初中級)	8	15	22		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)
キッズマルチスポーツ (年少・年中クラス)	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		3,600円 (税込)
キッズマルチスポーツ (年中・年長クラス)	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)
キッズマルチスポーツ (1年～3年生クラス)	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		3,600円 (税込)
Kidsヒップホップ	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)
Jrヒップホップ	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		4,800円 (税込)
幼児クラシックバレエ	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)
Jrクラシックバレエ (初中級)	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。
- ・ 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。