

【小金井市総合体育館】  
2026年 1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       | 1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    | 未定     | 水  | 20名      | 14：00～14：45 | 水中で行うエアロビ運動です。<br>水の抵抗を活かし<br>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<br>20名 | 13：00～13：45 | 浮力を利用して、膝や腰に無理なく<br>運動できるクラスです。<br>初心者向けの教室です。    | スタッフ<br>(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<br>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<br>(現在未定) | 体験利用<br>1回 1,300円<br>(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<br>10名 | 11：50～12：50 | クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの<br>4種目を練習します。                 | スタッフ<br>(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<br>10名 | 19：50～20：50 | 4種目泳げる方を対象に<br>レベルアップを目指します。                      | スタッフ<br>(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<br>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へ応用まで<br>幅広く練習します。      | スタッフ<br>(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              | 19 | 26 |    |    |  | 2回/月 | 月 | 各<br>20名 | 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<br>1回 1,200円<br>(税込) | 2,200円 (税込) |
| ヨガ                 | 19 | 26 |    |    |  | 2回/月 | 月 |          | 10：30～11：20 | 自然な呼吸法でポーズを取る事により<br>筋肉・関節を柔軟にし強化するクラス。        | 本田 貴子  |                           | 2,200円 (税込) |
| ピラティス              | 19 | 26 |    |    |  | 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<br>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) |
| らくらくエアロ            | 6  | 13 | 20 | 27 |  | 4回/月 | 火 |          | 12：45～13：35 | 初めての方でも気軽に有酸素運動を行い<br>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              | 6  | 13 | 20 | 27 |  | 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<br>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              | 7  | 14 | 21 | 28 |  | 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<br>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             | 7  | 14 | 21 | 28 |  | 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<br>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) |
| バランスコーディネーション      | 8  | 15 | 22 | 29 |  | 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<br>ングを通じ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              | 8  | 15 | 22 | 29 |  | 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<br>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<br>コアトレーニング | 8  | 15 | 22 | 29 |  | 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<br>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                 | 8  | 15 | 22 | 29 |  | 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<br>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              | 8  | 15 | 22 | 29 |  | 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<br>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                 | 9  | 16 | 23 | 30 |  | 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<br>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              | 9  | 16 | 23 | 30 |  | 4回/月 | 金 |          | 11：20～12：20 | 太陽礼拝をベースにした立位中心の<br>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              | 9  | 16 | 23 | 30 |  | 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<br>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) |
| バレトン               | 10 | 17 | 24 | 31 |  | 4回/月 | 土 | 各<br>25名 | 14：30～15：20 | フィットネス・バレエ・ヨガの動きを<br>組み合わせ裸足で行うエクササイズ          | 村田 美和  |                           | 4,400円 (税込) |
| ZUMBA              | 10 | 17 | 24 |    |  | 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てダンスエ<br>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             | 10 | 17 | 24 |    |  | 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てダンスエ<br>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手続きとなります。**

【小金井市総合体育館】

# 2026年 1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                                                                                        | 8  | 15 | 22 | 29 | 4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) | 6,600円 (税込) |
|                                                                                                  |    |    |    |    | 4回/月 |   | 小学1・2年  | 16：25～17：25 |                                                    |        |                           | 6,600円 (税込) |
|                                                                                                  |    |    |    |    | 4回/月 |   | 小学3・4年  | 17：30～18：40 |                                                    |        |                           | 6,600円 (税込) |
|                                                                                                  |    |    |    |    | 4回/月 |   | 小学5・6年  | 18：45～20：00 |                                                    |        |                           | 6,600円 (税込) |
| 幼児クラシックバレエ                                                                                       | 19 | 26 |    |    | 2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 1,300円<br>(税込) | 2,400円 (税込) |
| Jrクラシックバレエ (初級)                                                                                  | 19 | 26 |    |    | 2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 |                           | 2,400円 (税込) |
| Jrクラシックバレエ (初中級)                                                                                 | 19 | 26 |    |    | 2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 |                           | 2,400円 (税込) |
| キッズマルチスポーツ (年少・年中クラス)                                                                            | 19 | 26 |    |    | 2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  |                           | 2,400円 (税込) |
| キッズマルチスポーツ (年中・年長クラス)                                                                            | 19 | 26 |    |    | 2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  |                           | 2,400円 (税込) |
| キッズマルチスポーツ (1年～3年生クラス)                                                                           | 19 | 26 |    |    | 2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  |                           | 2,400円 (税込) |
| Kidsヒップホップ                                                                                       | 6  | 13 | 20 | 27 | 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                                                                                         | 6  | 13 | 20 | 27 | 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                                                                                       | 8  | 15 | 22 | 29 | 4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 |                           | 4,800円 (税込) |
|  Jrクラシックバレエ (初級) | 8  | 15 | 22 | 29 | 4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 |                           | 4,800円 (税込) |
| Jrクラシックバレエ (初中級)                                                                                 | 8  | 15 | 22 | 29 | 4回/月 | 木 | 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 |                           | 4,800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。