

【小金井市総合体育館】
2026年 9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	9月 開催日					曜日	定員	時間	内容	担当者	体験・都度利用	月謝
アクアビクス	2	9	16	30	4回/月	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)	4,400円 (税込)
水中ウォーキング	2	9	16	30	4回/月	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。	山田		4,400円 (税込)
	3	10	17	24	4回/月	木		12：00～12：45		乾	4,400円 (税込)	
成人水泳（初級）	14	28			2回/月	月	各 10名	10：50～11：50	初めての方から、ゆづ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)	乾	体験利用 1回 1,200円 (税込)	2,200円 (税込)
	3	10	17	24	4回/月	木				山田		4,400円 (税込)
	13	20	27		3回/月	日				谷		3,300円 (税込)
成人水泳（中級）	14	28			2回/月	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。	山田		2,200円 (税込)
	3	10	17	24	4回/月	木		9：50～10：50		山田		4,400円 (税込)
	5	12	19	26	4回/月	土		10：50～11：50		乾		4,400円 (税込)
	13	20	27		3回/月	日		9：15～10：15		谷		3,300円 (税込)
成人水泳（上級）	4	11	18	25	4回/月	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。	谷		4,400円 (税込)
	12	19	26		3回/月	土		18：50～19：50		谷		3,300円 (税込)
マスターズ	3	10	17	24	4回/月	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。	乾・山内		4,400円 (税込)
	12	19	26		3回/月	土				谷		3,300円 (税込)

【通年制】成人向けフロア教室												
ヨガティス	14	28			2回/月	月	各 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 1回 1,200円 (税込)	2,200円 (税込)
ヨガ	14	28			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 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	14	28			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)
ピラティス	1	8	15	29	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	2	9	16	30	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	2	9	16	30	4回/月	水		10：30～11：20	初めての方でもわかりやすいヨガを楽しめ 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)
らくらくエアロ	2	9	16	30	4回/月	水		18：30～19：20	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クラス。	佐々木 恵子		4,400円 (税込)
バランスコーディネーション	10	17	24		3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		3,300円 (税込)
ZUMBA	10	17	24		3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		3,300円 (税込)
女性のための コアトレーニング	10	17	24		3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		3,300円 (税込)
ヨガ	3	10	17	24	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	3	10	17	24	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	4	11	18	25	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	4	11	18	25	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	4	11	18	25	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)
ZUMBA	5	12	19		3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		3,300円 (税込)
ジャズダンス	5	12	19		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 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をお願いします。
- ・退会は**当月20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】

2026年 9月 通年制ジュニア教室 レッスンスケジュール

【通年制】ジュニア水泳教室

クラス	9月 開催日					曜日	対象年齢	時間	内容	定員	体験・都度利用	月謝
ジュニア1①	1	8	15	29		4回/月	火	14：50～15：50	水泳を始めて習うお子様(水慣れ)からのび・背浮き・バタ足を習得するクラスです。 泳力の確認後、級ごとに班を分けて練習を進めていきます。 <u>※級によって着用する浮き具が変わります。</u>	各 20名	未実施	5,520円 (税込)
	2	9	16	30		4回/月	水					5,520円 (税込)
	3	10	17	24		4回/月	木	5,520円 (税込)				
	5	12	19	26		4回/月	土	5,520円 (税込)				
ジュニア1②	1	8	15	29		4回/月	火	16：50～17：50	水泳を始めて習うお子様(水慣れ)からのび・背浮き・バタ足・クロール背泳ぎ・平泳ぎを習得するクラスです。 泳力の確認後、級ごとに班を分けて練習を進めていきます。 <u>※級によって着用する浮き具が変わります。</u>			5,520円 (税込)
	2	9	16	30		4回/月	水	15：50～16：50				5,520円 (税込)
	2	9	16	30		4回/月		16：50～17：50				5,520円 (税込)
	3	10	17	24		4回/月	木	16：50～17：50				5,520円 (税込)
	4	11	18	25		4回/月	金	16：50～17：50				5,520円 (税込)
	5	12	19	26		4回/月	30級～ 11級	12：50～13：50				5,520円 (税込)
	5	12	19	26		4回/月		13：50～14：50				5,520円 (税込)
	5	12	19	26		4回/月		14：50～15：50				5,520円 (税込)
	5	12	19	26		4回/月		15：50～16：50				5,520円 (税込)
ジュニア2	1	8	15	29		4回/月	火	15：50～16：50	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライを習得するクラスです。 24級（腰ヘルパー級）以上をお持ちのお子様で班を分けて練習を進めていきます。 <u>※全く初めて・漕ぎが苦手なお子様はジュニア1のご参加をお勧めいたします。</u>			5,520円 (税込)
	1	8	15	29		4回/月		16：50～17：50		5,520円 (税込)		
	2	9	16	30		4回/月	水	5,520円 (税込)				
	3	10	17	24		4回/月	木	15：50～16：50		5,520円 (税込)		
	3	10	17	24		4回/月		16：50～17：50		5,520円 (税込)		
	4	11	18	25		4回/月	金	13：50～14：50		5,520円 (税込)		
	5	12	19	26		4回/月	土	14：50～15：50		5,520円 (税込)		
	5	12	19	26		4回/月		15：50～16：50		5,520円 (税込)		
ジュニア3	1	8	15	29		4回/月	火	17：50～18：50	4泳法のレベルアップ その他スタート・ターン・基準タイムの突破を目標に練習するクラスです。	5,520円 (税込)		
	2	9	16	30		4回/月	水			5,520円 (税込)		
	3	10	17	24		4回/月	木			5,520円 (税込)		
	4	11	18	25		4回/月	金			5,520円 (税込)		
	12	19	26			3回/月	土			4,140円 (税込)		

【通年制】キッズフロア教室

クラス	9月 開催日					曜日	対象年齢	時間	内容	担当	体験・都度利用	月謝
幼児クラシックバレエ	14	21	28			3回/月	月	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		3,600円 (税込)
Jrクラシックバレエ (初級)								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。			
Jrクラシックバレエ (初中級)								小学生				
キッズマルチスポーツ (年少～年長クラス)	14	21	28			3回/月	月	年少・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	体験利用 1回 1,300円 (税込)	3,600円 (税込)
キッズマルチスポーツ (年長・小学1年クラス)								年長・小1				
キッズマルチスポーツ (小学生クラス)								小学1～6年生				
Kidsヒップホップ	8	15	29			3回/月	火	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		3,600円 (税込)
Jrヒップホップ								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フーズヒップホップを練習します。			
幼児クラシックバレエ	3	10	17	24		4回/月	木	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		4,800円 (税込)
Jrクラシックバレエ (初級)								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。			
Jrクラシックバレエ (初中級)								小学生				
フットサルスクール	10	17	24			3回/月	木	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	体験利用 1回 1,650円 (税込)	4,950円 (税込)
								小学1・2年				
								小学3・4年				
								小学5・6年				
NEW Kidsヒップホップ	19	26				2回/月	土	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		無料体験 開催
NEW Jrヒップホップ								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フーズヒップホップを練習します。			

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2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20日までにフロントのみでのお手続きとなります。