改定版【小金井市総合体育館】
2026年 10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	10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	7	14	21	28		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	7	14	21	28		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）
	1	8	15	22	29	5回/月	木		12：00～12：45		乾		5,500円（税込）
成人水泳（初級）	19	26				2回/月	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）	乾	体験利用 1回 1,200円 （税込）	2,200円（税込）
	1	8	15	22	29	5回/月	木				山田		5,500円（税込）
	4	11	25			3回/月	日		11：50～12：50		谷		3,300円（税込）
成人水泳（中級）	19	26				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）
	1	8	15	22	29	5回/月	木		9：50～10：50		山田		5,500円（税込）
	3	10	24	31		4回/月	土		10：50～11：50		乾		4,400円（税込）
	4	11	25			3回/月	日		9：15～10：15		谷		3,300円（税込）
成人水泳（上級）	2	9	16	23	30	5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		5,500円（税込）
	3	10	24	31		4回/月	土		18：50～19：50		谷		4,400円（税込）
マスターズ	1	8	15	22	29	5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		5,500円（税込）
	3	10	24	31		4回/月	土				谷		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 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	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 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	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 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）
時間変更 らくらくエアロ	7	14	21	28		4回/月	水		19：30～20：20	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のクラス	佐々木　恵子		4,400円（税込）
バランスコーデネイション	1	8	15	22	29	5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		5,500円（税込）
ZUMBA	1	8	15	22	29	5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		5,500円（税込）
女性のための コアトレーニング	1	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 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	15	22	29		4回/月	木		19：00～19：50	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	1	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 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	2	9	16	23	30	5回/月	金		10：15～11：05	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。	吉田　静江		5,500円（税込）
パワーヨガ	未実施					0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。	-		-
ピラティス	2	9	16	23	30	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）
ZUMBA	3	24	31			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 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	3	24				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 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20日までにフロントのみでのお手続きとなります。**