改定版【小金井市総合体育館】
2026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	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	23		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	23		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		
成人水泳（初級）	14	21				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）
	3	10	17	24		4回/月	木				山田		4,400円（税込）
	6	13	~~21~~			2回/月	日		11：50～12：50		谷		2,200円（税込）
成人水泳（中級）	14	21				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）
	6	13	~~21~~			2回/月	日		9：15～10：15		谷		2,200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）
	5	12	19	26		4回/月	土		18：50～19：50		谷		4,400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）
	5	12	19	26		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	14	21	28			3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）	3,300円（税込）
ヨガ	14	21	28			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	14	21				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	22		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	16	23			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	2	16	23			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）
らくらくエアロ	2	16	23			3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のクラス	佐々木　恵子		3,300円（税込）
バランスコーデネィション	3	10	17	24		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	3	10	17	24		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）
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	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		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。	吉田　静江		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 12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	12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	22		4回/月	火	3歳～小学生 30級～20級	14：50～15：50	水泳を始めて習うお子様(水慣れ)からけのび・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。 ※級によって着用する浮き具が変わります。	教室担当までお問い合わせください。	未実施	5,520円（税込）
	2	9	16	23		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		11：50～12：50				5,520円（税込）
ジュニア1②	1	8	15	22		4回/月	火	3歳～小学生 30級～11級	16：50～17：50	水泳を始めて習うお子様(水慣れ)からけのび・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。 ※級によって着用する浮き具が変わります。			5,520円（税込）
	2	9	16	23		4回/月	水		15：50～16：50				5,520円（税込）
	2	9	16	23		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	土		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	22		4回/月	火	年長～中学生 24級～9級	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。 ※全く初めて・潜り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。			5,520円（税込）
	1	8	15	22		4回/月			16：50～17：50				5,520円（税込）
	2	9	16	23		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						5,520円（税込）
	5	12	19	26		4回/月	土		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3	1	8	15	22		4回/月	火	年長～中学生 8級～メガスイマー	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	23		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）
	5	12	19	26		4回/月	土						5,520円（税込）

【通年制】キッズフロア教室

クラス	12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	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）								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。			
Jrクラシックバレエ（初中級）								小学生	17：40～18：40				
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	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（年長・小学1年クラス）								年長・小1	16：40～17：40				
キッズマルチスポーツ（小学生クラス）								小学１～6年生	17：50～18：50				
Kidsヒップホップ	2	9	16	23		4回/月	水	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。	SHIN		4,800円（税込）
Jrヒップホップ								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ンスの一つ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			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（初級）								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。			
Jrクラシックバレエ（初中級）								小学生	17：40～18：40				
フットサルスクール	3	10	17	24		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	未実施	6,600円（税込）
								小学１・２年	16：25～17：25				
								小学３・４年	17：30～18：40				
								小学５・６年	18：45～20：00				

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。**