

葛飾区奥戸総合スポーツセンター体育館 2020年度 レッスンスケジュール (9月) おとなクラスご案内

曜日	No.	クラス名	担当	対象	時間	日程	定員	回数	参加費 (税込)	場所	靴	内容
月	1	楽しいバドミントン(初級)	SQMA/ハネ	高校生相当以上の男女	9:00 ~ 10:20	9月 7.14.28	16人	3	都度払い 830円(税込)	小体育室	●	バドミントンの基本的な技術を身に付けます。教室形式で楽しく学んでいきましょう。
	2	楽しいバドミントン(初中級)	SQMA/ハネ	高校生相当以上の男女	10:30 ~ 11:50	9月 7.14.28	16人	3	都度払い 830円(税込)	小体育室	●	バドミントンの基本的な技術を身に付けます。教室形式で楽しく学んでいきましょう。
	3	フラダンス	加藤	高校生相当以上の男女	9:30 ~ 10:30	9月 7.14.28	10人	3	都度払い 830円(税込)	1Fスタジアム	●	ハワイの伝統的なダンス・フラダンスを楽しみながら健康づくりをしていきます。
	4	脂肪燃焼エアロビクス(初中級)	井上	高校生相当以上の男女	9:45 ~ 10:30	9月 7.14.28	15人	3	都度払い 830円(税込)	トレ	●	しっかり汗がかけるエアロビクスクラスです。駆け足や弾む動作が入ります。
	5	ゆったりヨーガストレッチ	中澤	高校生相当以上の男女	11:00 ~ 12:00	9月 7.14.28	30人	3	都度払い 830円(税込)	トレ	×	ヨーガの呼吸法や、ポーズを取り入れたレッスン。ストレッチなどほぐしなども行います。
	6	いきいき健康体操はつらつ	小川	50歳以上の男女	14:15 ~ 15:15	9月 7.14.28	30人	3	都度払い 830円(税込)	トレ	●	50歳以上の方が対象のレッスン。「ゆったり」と比較し動く時間が長いレッスンです。
	7	ベーシックヨーガ	山田	高校生相当以上の男女	16:45 ~ 17:45	9月 7.14.28	10人	3	都度払い 830円(税込)	1Fスタジアム	×	深い呼吸やポーズで心身をリラックスさせます。基本から始める初心者にもやさしいクラスです。
	8	シェイプ&リラックスヨーガ	山田	高校生相当以上の男女	18:40 ~ 19:40	9月 7.14.28	10人	3	都度払い 830円(税込)	1Fスタジアム	×	筋力アップとリラクゼーションの要素を持ったポーズを行っていくクラスです。
	9	ZUMBA	hiroko	高校生相当以上の男女	20:00 ~ 20:30	9月 7.14.28	10人	3	都度払い 830円(税込)	1Fスタジアム	●	ラテン系の音楽とダンスを合わせたダンスエクササイズです。音楽に合わせて身体全体を使って踊り、感情までも表現するクラスです。呼吸と身体を連動しながらポーズをとり、柔軟性の向上を目指します。ご自身をみつめ直す時間にもなります。
火	10	ヨーガ	桜井	高校生相当以上の男女	11:15 ~ 12:15	9月 1.8.15.29	30人	4	都度払い 830円(税込)	トレ	×	深い呼吸やポーズで心身をリラックスさせます。基本から始める初心者にもやさしいクラスです。
	11	かんたん筋力&ストレッチ	桜井	50歳以上の男女	12:45 ~ 13:45	9月 1.8.15.29	30人	4	都度払い 830円(税込)	トレ	●	ストレッチや簡単なエクササイズを中心に行い、筋力や柔軟性を高め、身体の機能を改善します。
	12	いきいき健康体操ゆったり	桜井	50歳以上の男女	14:00 ~ 15:00	9月 1.8.15.29	30人	4	都度払い 830円(税込)	トレ	●	50歳以上の方が対象のレッスン。リズム体操やストレッチ、ほぐしを行います。
	13	ストレッチ&やさしいピラティス	亜希	高校生相当以上の男女	18:40 ~ 19:40	9月 1.8.15.29	30人	4	都度払い 830円(税込)	トレ	×	姿勢改善を目的としたピラティス。姿勢も良くなるため体のシルエットが美しくなります。
	14	アロマヨーガ	宮野	高校生相当以上の男女	19:50 ~ 20:50	9月 1.8.15.29	10人	4	都度払い 830円(税込)	1Fスタジアム	×	アロマの香りで心身をリラックスさせながら、呼吸と身体を連動させポーズをとり、柔軟性の向上を目指します。ご自身をみつめ直す時間にもなります。
	15	BODY ATTACK	MASA	高校生相当以上の男女	20:00 ~ 20:30	9月 1.8.15.29	15人	4	都度払い 830円(税込)	トレ	●	エアロビクスの動きとスクワット、腕立て伏せ、パービーなどの動きを素晴らしい音楽に合わせて行っていくクラスです。
	16	骨盤ストレッチ	長島	高校生相当以上の男女	9:45 ~ 10:45	9月 2.9.16.30	30人	4	都度払い 830円(税込)	トレ	×	骨盤を動かしながら身体を気持ちよく伸ばしていくレッスンです。
	17	リフレッシュ体操	長島	高校生相当以上の男女	11:00 ~ 12:00	9月 2.9.16.30	30人	4	都度払い 830円(税込)	トレ	●	楽しく簡単なエアロビクスの動作とストレッチを行うレッスンです。
	18	骨盤ヨーガ	及川	高校生相当以上の男女	13:30 ~ 14:30	9月 2.9.16.30	10人	4	都度払い 830円(税込)	1Fスタジアム	×	ヨガの呼吸法に加え、骨盤の動きを意識して柔軟運動を行い、姿勢を改善します。
水	19	ヨーガ	桜井	高校生相当以上の男女	18:40 ~ 19:40	9月 2.9.30	10人	3	都度払い 830円(税込)	1Fスタジアム	×	呼吸と身体を連動しながらポーズをとり、柔軟性の向上を目指します。ご自身をみつめ直す時間にもなります。
	20	マラソン教室	能城	高校生相当以上の男女	19:00 ~ 20:30	9月 2.9.16.30	10人	4	都度払い 830円(税込)	陸上競技場	●	マラソン完走のための正しい知識を身に付けます。
	21	ZUMBA	桜井	高校生相当以上の男女	20:00 ~ 20:30	9月 2.9.30	10人	3	都度払い 830円(税込)	1Fスタジアム	●	ラテン系の音楽とダンスを合わせたダンスエクササイズです。音楽に合わせて身体全体を使って踊り、感情までも表現するクラスです。
	22	フラダンス	宮館	高校生相当以上の男女	9:45 ~ 10:45	9月 3.10.17	30人	3	都度払い 830円(税込)	トレ	×	ハワイの伝統的なダンス・フラダンスを楽しみながら健康づくりをしていきます。
	23	骨盤ヨーガ	堆橋	高校生相当以上の男女	9:45 ~ 10:45	9月 3.10.17	10人	3	都度払い 830円(税込)	1Fスタジアム	×	ヨガの呼吸法に加え、骨盤の動きを意識して柔軟運動を行い、姿勢を改善します。
	24	やさしい太極拳	松本	高校生相当以上の男女	11:00 ~ 12:00	9月 3.10.17	30人	3	都度払い 830円(税込)	トレ	●	太極拳を通じて、健全な心身の育成を図ります。やさしい動作でどなたでも気軽に参加できます。
	25	ペルヴィスピラティス	村松	高校生相当以上の男女	12:15 ~ 13:15	9月 3.10.17	30人	3	都度払い 830円(税込)	トレ	×	骨盤・姿勢を矯正し、筋肉(インナーマッスル)も鍛えていくエクササイズです。
	26	いきいき健康体操はつらつ	長島	50歳以上の男女	14:00 ~ 15:00	9月 3.10.17	30人	3	都度払い 830円(税込)	トレ	●	50歳以上の方が対象のレッスン。「ゆったり」と比較し動く時間が長いレッスンです。
	27	リラックスヨーガ	A I	高校生相当以上の男女	18:40 ~ 19:40	9月 3.10.17	10人	3	都度払い 830円(税込)	1Fスタジアム	×	呼吸法と無理のないポーズで、リラクゼーションとストレス解消を目的としたヨーガです。
木	28	Group Power	MASA	高校生相当以上の男女	19:50 ~ 20:20	9月 3.10.17	20人	3	都度払い 830円(税込)	トレ	●	歩く動作・簡単なステップで行うエアロビクスです。＊駆け足やジャンプは入りません。
	29	はじめてのエアウォーク(初級)	山本	高校生相当以上の男女	9:45 ~ 10:30	9月 4.11.18	15人	3	都度払い 830円(税込)	トレ	●	身体の疲れやコリ、緊張をほぐし、全身をリフレッシュさせるクラスです。
	30	健康ストレッチ	宮野	高校生相当以上の男女	11:00 ~ 12:00	9月 4.11.18.25	30人	4	都度払い 830円(税込)	トレ	●	身体の疲れやコリ、緊張をほぐし、全身をリフレッシュさせるクラスです。
	31	脂肪燃焼エアロビクス(初中級)	宮野	高校生相当以上の男女	12:45 ~ 13:30	9月 4.11.18.25	15人	4	都度払い 830円(税込)	トレ	●	しっかり汗がかけるエアロビクスクラスです。駆け足や弾む動作が入ります。
	32	いきいき健康体操ゆったり	宮野	50歳以上の男女	14:15 ~ 15:15	9月 4.11.18.25	30人	4	都度払い 830円(税込)	トレ	●	50歳以上の方が対象のレッスン。リズム体操やストレッチ、ほぐしを行います。
	33	骨盤ヨーガ	上田	高校生相当以上の男女	14:30 ~ 15:30	9月 4.18	10人	2	都度払い 830円(税込)	1Fスタジアム	×	ヨガの呼吸法に加え、骨盤の動きを意識して柔軟運動を行い、姿勢を改善します。
	34	Group Centergy	ANNA	高校生相当以上の男女	15:45 ~ 16:30	9月 4.11.18	30人	3	都度払い 830円(税込)	トレ	×	ヨガとピラティスを融合した動作を音楽に合わせて行っています。合言葉はLet's MOVE!!
	35	Group fight	NOBU	高校生相当以上の男女	19:50 ~ 20:20	9月 4.11.18	15人	3	都度払い 830円(税込)	トレ	●	様々な格闘技の動作を取り入れた動きを音楽に乗せて行います。合言葉はLet's MOVE!!
	36	ペルヴィスピラティス	村松	高校生相当以上の男女	9:45 ~ 10:45	9月 5.12.19.26	30人	4	都度払い 830円(税込)	トレ	×	骨盤・姿勢を矯正し、筋肉(インナーマッスル)も鍛えていくエクササイズです。
土	37	ビューティーフラダンス	村松	高校生相当以上の男女	11:00 ~ 12:00	9月 5.12.19.26	30人	4	都度払い 830円(税込)	トレ	×	伝統的なフラダンスとフィットネスが融合した新感覚プログラムです。
	38	ZUMBA	村松	高校生相当以上の男女	12:15 ~ 12:45	9月 5.12.19.26	15人	4	都度払い 830円(税込)	トレ	●	ラテン系の音楽とダンスを合わせたダンスエクササイズです。音楽に合わせて身体全体を使って踊り、感情までも表現するクラスです。
	39	ベーシックヨーガ	室伏	高校生相当以上の男女	13:30 ~ 14:30	9月 5.12.19.26	30人	4	都度払い 830円(税込)	トレ	×	深い呼吸やポーズで心身をリラックスさせます。基本から始める初心者にもやさしいクラスです。
	40	ヨーガ	桜井	高校生相当以上の男女	9:30 ~ 10:30	9月 6	10人	1	都度払い 830円(税込)	1Fスタジアム	×	呼吸と身体を連動しながらポーズをとり、柔軟性の向上を目指します。ご自身をみつめ直す時間にもなります。
日	41	Group Centergy	ANNA	高校生相当以上の男女	13:00 ~ 13:45	9月 6.13.20	30人	3	都度払い 830円(税込)	トレ	×	ヨガとピラティスを融合した動作を音楽に合わせて行っています。合言葉はLet's MOVE!!
	42	Group Power	MASA	高校生相当以上の男女	14:00 ~ 14:30	9月 6.13.27	20人	3	都度払い 830円(税込)	トレ	●	パーベールを使ってスクワット・ランジ・プレス等の動作を音楽に合わせて行っています。合言葉はLet's MOVE!!
	43	BODY ATTACK	YUUKI	高校生相当以上の男女	15:00 ~ 15:30	9月 6.13.20	15人	3	都度払い 830円(税込)	トレ	●	エアロビクスの動きとスクワット、腕立て伏せ、パービーなどの動きを素晴らしい音楽に合わせて行っていくクラスです。
	44	セルフメンテナンスヨーガ	柳谷	高校生相当以上の男女	15:00 ~ 16:00	9月 6.13.27	10人	3	都度払い 830円(税込)	1Fスタジアム	×	体の緊張と弛緩を繰り返して、自身の体への意識を高めていきます。また、呼吸を伴って体を動かしていくことで、自律神経のバランスを整いやすくし、心の状態にも敏感になっていきます。

※インストラクターの都合及び天災のため、教室が休講となる可能性があります。
 ※レッスン開始5分前まで入場をお願いします。
 ※途中参加不可となります。時間厳守でご参加ください。
 ※1日に複数のレッスンへのご参加はご遠慮ください。
 ※マスク着用でのレッスン参加にご協力ください。
 ※8月25日9時より9月開催全レッスン申し込み開始となります。
 ※10月実施レッスンの内容、レッスン時間など変更になる場合がございます。

※9月開催のレッスン料金は830円(税込)となります。
 ※返金は出来ません。
 ※トレーニングルームでのマシンのご利用はできません。ご了承ください。
 葛飾区奥戸総合スポーツセンター体育館 住友不動産エスフォルタ・東洋管財共同事業体
 TEL: 03-3691-7111
 ホームページ: <http://www.spo-katsushika.esforta.jp/>
 フェイスブック: <https://www.facebook.com/katsushika.sosupo/>