

# 【大人平日クラス】葛飾区奥戸総合スポーツセンター体育館 2023年度 第4期スポーツコース（1月～3月）

曜日	No.	クラス名	担当	対象	時間	日程					定員	回数	参加費(税込)	体験料(税込) /1回	場所	靴	内容
						1月	2月	3月	4月	5月							
月	1	楽しいバドミントン(初級)	佐藤	高校生相当以上の男女	9:00 ~ 10:20	1月 15.22.29	2月 5.19.26	3月 4.11.18.25	16名	10	¥16,500	¥1,750	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)	佐藤		10:30 ~ 11:50	1月 15.22.29	2月 5.19.26	3月 4.11.18.25	16名	10	¥16,500	¥1,750	小体育室	●	バドミントンの基本的な技術を高めていきます。動きながら打つ、ゲームに活かせる技術をつけることを目標に行います。		
	3	脂肪燃焼エアロピクス(初中級)	井上c		9:45 ~ 10:45	1月 15.22.29	2月 5.19.26	3月 4.11.18.25	40名	10	¥11,000	¥1,200	トレ	●	しっかり汗がかけられるエアロピクスクラスです。駆け足や弾む動作が入ります。		
	4	かんたんピラティス	AIKO		9:45 ~ 10:45	1月 15.22.29	2月 5.19.26	3月 4.11.18.25	15名	10	¥11,000	¥1,200	1Fスタジオ	×	骨盤や背骨の位置、姿勢を維持しながら体幹を鍛えていきます。かんたんな動作から行う為、初めての方や運動が苦手な方でもご参加いただけるクラスです。		
	5	ハウスタンス	YUCO		12:00 ~ 13:00	1月 15.22.29	2月 5.19.26	3月 4.11.18.25	12名	10	¥11,000	¥1,200	1Fスタジオ	●	ハウス(HOUSE)というダンスのジャンルで足のステップが主役のダンスです。足腰の強化や記憶力向上を目指します。		
	6	ジャズダンス	碓		13:15 ~ 14:15	1月 15.22.29	2月 5.19.26	3月 4.11.18.25	12名	10	¥11,000	¥1,200	1Fスタジオ	●	身体の軸を意識して優雅に踊るダンスクラスです。姿勢を正したい方や運動不足解消など、ダイエット目的の方にもおすすめのクラスです。		
	7	いきいき健康体操はつらつ	宮野	50歳以上の男女	14:15 ~ 15:15	1月 15.22.29	2月 5.19.26	3月 4.11.18.25	50名	10	¥6,600	¥760	トレ	●	持久力、筋力、柔軟性の向上を目指して音楽に合わせて簡単なリズム体操やスクワット、踵上げ等の軽い筋トレを行います。マットでは硬くなりかちな腰周りや股関節周り等を丁寧にほぐして整えたり、簡単な脳トレ等で楽しみながら行います。		
	8	ベーシックヨーガ	山田	高校生相当以上の男女	16:45 ~ 17:45	1月 15.22.29	2月 5.19.26	3月 4.11.18.25	20名	10	¥11,000	¥1,200	第一会議室	×	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。		
	9	シェイプ&リラクソスヨーガ	山田		18:40 ~ 19:40	1月 15.22.29	2月 5.19.26	3月 4.11.18.25	15名	10	¥11,000	¥1,200	1Fスタジオ	×	筋力アップとリラクソスの要素を持ったポーズを行っていくクラスです。		
	10	ZUMBA	Hiroko		19:50 ~ 20:50	1月 15.22.29	2月 5.19.26	3月 4.11.18.25	40名	10	¥11,000	¥1,200	トレ	●	ラテン、サルサ、Hip-hopなど様々な音楽に合わせたダンスエクササイズです。音楽を楽しみながら、しっかり汗をかける有酸素のクラスです。		
火	11	ヨーガ	吉野(有)	高校生相当以上の男女	9:45 ~ 10:45	1月 9.16.23.30	2月 6.13.20.27	3月 5.12.19.26	15名	12	¥13,200	¥1,200	1Fスタジオ	×	呼吸の流れを大切にしながら、一つ一つのポーズをしっかりと丁寧に組み立てるクラスです。体の強さや柔軟性を高め、集中力アップや心身のリフレッシュを目指します。		
	12	脂肪燃焼エアロピクス(初級)	曾根原		9:45 ~ 10:45	1月 9.16.23.30	2月 6.13.20.27	3月 5.12.19.26	40名	12	¥13,200	¥1,200	トレ	●	歩く動作や簡単なステップを組み合わせてしっかりと汗がかけられるエアロピクスです。後半には、軽い筋トレやストレッチを行い運動不足解消におススメのクラスです。		
	13	肩こり腰痛改善教室	曾根原	50歳以上の男女	11:00 ~ 12:00	1月 9.16.23.30	2月 6.13.20.27	3月 5.12.19.26	50名	12	¥7,920	¥760	トレ	●	肩こりや腰痛の原因の一つとされている首、肩、肩甲骨周り、腰、お尻などの固まった筋肉をストレッチや簡単なエクササイズで動かしていきます。肩こり腰痛の予防も目指します。		
	14	かんたん筋トレ&ストレッチ	大関	高校生相当以上の男女	12:15 ~ 13:15	1月 9.16.23.30	2月 6.13.20.27	3月 5.12.19.26	50名	12	¥7,920	¥760	トレ	×	ストレッチや簡単なエクササイズを中心に、筋力や柔軟性を高め、身体の機能を改善します。		
	15	リフレッシュヨーガ	大関		13:30 ~ 14:30	1月 9.16.23.30	2月 6.13.20.27	3月 5.12.19.26	50名	12	¥13,200	¥1,200	トレ	×	ヨガの呼吸を行いながら硬くなっている筋肉や関節をほぐし、リフレッシュを目的としたクラスです。ほぐしの要素が多く、難しいポーズは行わない為、初めての方でも安心してご参加いただけます。		
	16	ストレッチ&やさしいピラティス	亜希		18:40 ~ 19:40	1月 9.16.23.30	2月 6.13.20.27	3月 5.12.19.26	50名	12	¥13,200	¥1,200	トレ	×	姿勢改善を目的としたピラティス。姿勢も良くなる為、体のシルエットが美しくなります。		
	17	アロマヨーガ	宮野	19:50 ~ 20:50	1月 9.16.23.30	2月 6.13.20.27	3月 5.12.19.26	15名	12	¥13,200	¥1,200	1Fスタジオ	×	アロマの香りを楽しみながらアロマとヨガの相乗効果でよりリラックスして集中力を高めてゆくクラスです。座位から立位へと呼吸に合わせてポーズを取り体幹を安定させてバランスを整えます。後半は深いリラクゼーションで心身共にくつろぎます。			
水	18	シェイプアップエクササイズ	長島	高校生相当以上の男女	12:15 ~ 13:15	1月 10.17.31	2月 7.14.21	3月 6.13	20名	8	¥8,800	¥1,200	トレ	●	カラダダンバール(0.5kg~3kg)を使って、腕・肩・背中など、上半身の筋力アップ&シェイプアップを目指します。始めにウォーミングアップを行い、約30分トレーニングした後、ゆっくりとクールダウンを行います。		
	19	骨盤ヨーガ	中村		13:30 ~ 14:30	1月 10.17.31	2月 7.14.21	3月 6.13	15名	8	¥8,800	¥1,200	1Fスタジオ	×	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。		
	20	24式太極拳	松本		13:30 ~ 14:30	1月 10.17.31	2月 7.14.21	3月 6.13	50名	8	¥8,800	¥1,200	トレ	●	呼吸に合わせてゆっくりと動作を行い、筋力や神経伝達・柔軟性の向上を図ります。太極拳を通じて、心身の健全な育成を図ります。		
	21	ZUMBA	桜井		15:15 ~ 16:15	1月 10.17.31	2月 7.14.21	3月 6.13	40名	8	¥8,800	¥1,200	トレ	●	ラテン系の音楽を中心に様々なジャンルのダンスに合わせて体を動かししっかりと汗がかけられる有酸素系ダンスプログラムです。難しい振り付けではない為、音楽を楽しみながらシェイプアップができます。		
	22	ヨーガ	桜井		18:30 ~ 19:30	1月 10.17.31	2月 7.14.21	3月 6.13	15名	8	¥8,800	¥1,200	1Fスタジオ	×	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。		
	23	マラソン教室	能城		19:00 ~ 20:30	1月 改修工事	2月 7.14.21	3月 6.13.20	20名	6	¥6,600	¥1,200	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。		
木	24	フラダンス	宮館	高校生相当以上の男女	9:45 ~ 10:45	1月 11.18	2月 1.8.15.22.29	3月 7.14.21.28	50名	11	¥12,100	¥1,200	トレ	×	ハワイの美しい音楽に癒されながら、優雅に楽しく体を動かし、心身にリフレッシュをはかります。基本の動きから行っていきます。		
	25	モーニングヨーガ	中澤		9:45 ~ 10:45	1月 11.18	2月 1.8.15.22	3月 7.14.21.28	15名	10	¥11,000	¥1,200	1Fスタジオ	×	朝(午前中)にヨガを行うことで、眠っている間に優位になっている副交感神経から交感神経への切り替えがスムーズになるよう導きます。スモールボールを使用しながらヨガのポーズを行い、深い呼吸を意識することで自律神経を整えていきます。		
	26	ベルヴィスピラティス	村松		12:15 ~ 13:15	1月 11.18	2月 1.8.15.22.29	3月 7.14.21.28	50名	11	¥12,100	¥1,200	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。		
	27	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	1月 11.18	2月 1.8.15.22.29	3月 7.14.21.28	50名	11	¥7,260	¥760	トレ	●	ストレッチで全身をほぐしてから簡単な体操を行います。伸び伸びと身体を動かすことで体カアップ、健康維持を目指します。音楽を流しながら簡単な体操20分を行った後、筋力トレーニングとストレッチを行います。		
	28	ZUMBA	misono	高校生相当以上の男女	15:30 ~ 16:30	1月 11.18	2月 1.8.15.22.29	3月 7.14.21.28	40名	11	¥12,100	¥1,200	トレ	●	ラテン系の音楽を中心に様々なジャンルのダンスに合わせて体を動かししっかりと汗がかけられる有酸素系ダンスプログラムです。難しい振り付けではない為、音楽を楽しみながらシェイプアップができます。		
	29	リラクソスヨーガ	A I		18:30 ~ 19:30	1月 11.18	2月 1.8.15.22.29	3月 7.14.21.28	15名	11	¥12,100	¥1,200	1Fスタジオ	×	呼吸法やヨガの座位や立位のポーズを中心に心身をゆるめてリラックスしていくクラスです。初めての方も安心してご参加いただけます。		
	30	HIPHOP	HIDE		18:30 ~ 19:30	1月 11.18	2月 1.8.15.22.29	3月 7.14.21.28	40名	11	¥12,100	¥1,200	トレ	●	男性アーティストの曲を中心にカッコいい系のダンスをしたい人にオススメです。全身で思いっきり自己表現できるので、心身ともに健やかに楽しめます！		
	31	K-POPダンス	HIDE		19:50 ~ 20:50	1月 11.18	2月 1.8.15.22.29	3月 7.14.21.28	40名	11	¥12,100	¥1,200	トレ	●	現在大人気のK-POPの曲で踊って元氣になりたい方にオススメです！前半はダンスの基礎や新しい技の練習、後半は完コピではなくオリジナルの振り付けで踊ることが多いです。ダンス未経験の方も是非お待ちしております。		
	32	クラシックバレエ	遠藤	19:50 ~ 20:50	1月 11.18	2月 1.8.15.22.29	3月 7.14.21.28	10名	11	¥12,100	¥1,200	1Fスタジオ	●	クラシックバレエの振り付けを習得します。初心者からでも楽しめるクラスです。			
金	33	はじめてのエアロピクス	杉野	高校生相当以上の男女	9:45 ~ 10:45	1月 12.19.26	2月 2.9.16	3月 1.8.15.22	40名	10	¥11,000	¥1,200	トレ	●	歩く動作・簡単なステップで行うエアロピクスです。後半には、筋力トレーニングを行う為、運動不足解消におススメです。※駆け足やジャンプは入りません。		
	34	BODYART Training	佐野		11:00 ~ 12:00	1月 12.19.26	2月 2.9.16	3月 1.8.15.22.29	15名	11	¥12,100	¥1,200	1Fスタジオ	×	ヨガマットの上で姿勢を維持する為に必要な筋力・持久力・柔軟性を強化するクラスです。呼吸に併せて身体の伸縮を意識したエクササイズを行います。ヨガと異なり、完成形が無くご自身に合わせてポーズや強度で行う事ができます。		
	35	脂肪燃焼エアロピクス(初中級)	宮野		12:30 ~ 13:30	1月 12.19.26	2月 2.9.16	3月 1.8.15.22.29	40名	11	¥12,100	¥1,200	トレ	●	軽快な音楽に合わせてウォーミングアップで体を温め、メインパートでは様々なステップを踏みながら動き後半は少し弾む動作も入ります。動き続けることで脂肪を燃やし心肺機能も高めてゆきましょう。後半15分はマットで体幹トレーニングとストレッチで体を整えます。		
	36	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	1月 12.19.26	2月 2.9.16	3月 1.8.15.22.29	50名	11	¥7,260	¥760	トレ	●	持久力、筋力、柔軟性の向上を目指して音楽に合わせて簡単なリズム体操やスクワット踵上げ等の軽い筋トレを行います。マットではスモールボールを使って硬くなりかちな腰周りや股関節周り等を丁寧にほぐして整えたり、簡単な脳トレ等で楽しみながら行います。		
	37	骨盤ヨーガ	上田	高校生相当以上の男女	14:30 ~ 15:30	1月 12.19.26	2月 2.9.16	3月 1.8.15.22.29	15名	11	¥12,100	¥1,200	1Fスタジオ	×	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。		
	38	Group Centergy	Yuna		18:30 ~ 19:30	1月 12.19.26	2月 2.9.16	3月 1.8.15.22.29	50名	11	¥12,100	¥1,200	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全10曲、行っていきます。ヨガのポーズをテンポ良く変化させたり、腹筋や体幹部分のトレーニングも行っています。		
	39	Group Fight	ARISA		19:50 ~ 20:50	1月 12.19.26	2月 2.9.16	3月 1.8.15.22	40名	10	¥11,000	¥1,200	トレ	●	パンチやキックなど様々な格闘技の動きをテンポの速い音楽に合わせて行って全10曲の有酸素プログラムです。後半につれてジャンプが入るなど徐々に強度が上がります。60分しっかりと汗をかく脂肪燃焼を目指します。		

【スポーツコースにおける注意事項】  
 ※講師の都合及び天災などにより、休講または日程の振替を行う場合がございます。  
 また、社会情勢等により営業内容の変更や臨時休館させていただく場合がございます。  
 ※クラス観覧の際、写真及び動画撮影は禁止させていただきます。  
 ※申込方法等、不明な点は各館窓口にてご案内いたします。



▲申込方法などはこちらから

## 葛飾区奥戸総合スポーツセンター体育館

TEL 03-3691-7111

営業時間 9:00~21:00 (窓口受付時間 20:00迄)

休館日 毎月第4水曜日

※大人土日クラス・こどもクラスは裏面へ

## 【大人土日クラス】葛飾区奥戸総合スポーツセンター体育館 2023年度 第4期スポーツコース（1月～3月）

曜日	No.	クラス名	担当	対象	時間	日程				定員	回数	参加費(税込)	体験料(税込) /1回	場所	靴	内容		
土	40	ベ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	1月	13.20.27	2月	3.10.17.24	3月	2.9.16.23	50名	11	¥12,100	¥1,200	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。
	41	アロマヨーガ	吉野(有)		10:00 ~ 11:00	1月	13.20.27	2月	3.10.17.24	3月	2.9.16.23	15名	11	¥12,100	¥1,200	1Fスタジオ	×	アロマの香りを楽しみながらアロマとヨガの相乗効果でよりリラックスして集中力を高めてゆくクラスです。座位から立位へと呼吸に合わせてポーズを取り体幹を安定させてバランスを整えます。後半は深いリラクゼーションで心身共にくつろぎます。
	42	ビューティーフラダンス	村松		11:00 ~ 12:00	1月	13.20.27	2月	3.10.17.24	3月	2.9.16.23	50名	11	¥12,100	¥1,200	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。
	43	クラシックバレエ	加仁		11:15 ~ 12:15	1月	20.27	2月	3.10.17.24	3月	2.9.16.23	10名	10	¥11,000	¥1,200	1Fスタジオ	●	クラシックバレエの振り付けを習得します。初心者からでも楽しめるクラスです。
	44	ベーシックヨーガ	室伏		13:30 ~ 14:30	1月	13.20.27	2月	3.10.17.24	3月	2.9.16.23	50名	11	¥12,100	¥1,200	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。
日	45	マーシャルワークアウト	五十嵐	高校生相当以上の男女	9:45 ~ 10:45	1月	14.21.28	2月	4.18.25	3月	3.10.17.24.31	40名	11	¥12,100	¥1,200	トレ	●	パンチなど様々な格闘技の技を繰り返し、日常では使わない全身の筋肉を使った有酸素エクササイズです。
	46	デトックスヨーガ	toco		9:45 ~ 10:45	1月	14.21.28	2月	4.18.25	3月	3.10.17.24.31	15名	11	¥12,100	¥1,200	1Fスタジオ	×	座位から少しずつ体を起こし、立ちポーズへと移り、気になるむくみを軽減していきます。肩や股関節を動かして全身の巡りを良くし、汗を絞り出すように、深い呼吸やツイストポーズでお腹回りを引き締めます。
	47	美姿勢骨盤エクササイズ	toco		11:00 ~ 12:00	1月	14.21.28	2月	4.18.25	3月	3.10.17.24.31	15名	11	¥12,100	¥1,200	1Fスタジオ	×	姿勢は、体型や見た目の印象を大きく左右し、コリや痛みにも関わります。姿勢の要となる肩甲骨や骨盤周りをほぐし、簡単な筋トレとストレッチを行って、見た目年齢マイナスの美姿勢を目指します。
	48	Group Centergy	Mami		11:00 ~ 12:00	1月	14.21.28	2月	4.18.25	3月	3.10.24.31	50名	10	¥11,000	¥1,200	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全10曲、行っていきます。ヨガのポーズをテンポ良く変化させたり、腹筋や体幹部分のトレーニングも行っていきます。
	49	Group Power	Mami		12:15 ~ 13:15	1月	14.21.28	2月	4.18.25	3月	3.10.24.31	20名	10	¥11,000	¥1,200	トレ	●	バーベルを使ってスクワット・ランジ・プレス等のトレーニングを音楽に合わせて行っていきます。一人でトレーニングをするのが苦手な方でもグループで行うことで、効果的に楽しくカラダのシェイプアップを目指します。
	50	セルフメンテナンスヨーガ	柳谷		15:00 ~ 16:00	1月	14.21.28	2月	4.18.25	3月	3.10.17.24.31	50名	11	¥12,100	¥1,200	トレ	×	体の緊張と弛緩を繰り返し、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。

### 【スポーツコースにおける注意事項】

- ※講師の都合及び天災などにより、休講または日程の振替を行う場合がございます。
- また、社会情勢等により営業内容の変更や臨時休館させていただく場合がございます。
- ※クラス観覧の際、写真及び動画撮影は禁止させていただきます。
- ※申込方法等、不明な点は各館窓口にてご案内いたします。



▲申込方法などは  
こちらから

## 葛飾区奥戸総合スポーツセンター体育館

TEL 03-3691-7111

営業時間 9:00~21:00（窓口受付時間 20:00迄）

休館日 毎月第4水曜日