

## 葛飾区奥戸総合スポーツセンター体育館 2024年度 第1期スポーツコース（4月～6月）

### 【親子こどもクラス】

| 曜日 | No. | クラス名            | 担当  | 対象         | 時間          | 場所    | 日程 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |         |         | 回数  | 参加費(税込)   | 定員   | 靴 | 内容 |
|----|-----|-----------------|-----|------------|-------------|-------|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---------|---------|-----|---|--|---|----|
|    |     |                 |     |            |             |       | 4月 | 1 | 8  | 15 | 22 | 29 | 5月 | 6  | 13 | 20 | 27 | 6月 | 3  | 10 | 17 | 24 | 31      |         |     |   |  |   |    |
| 月  | 50  | キッズ運動教室         | 新   | 3歳～未就学児    | 15:45～16:45 | スタジオ  | 4月 | 1 | 8  | 15 | 22 | 29 | 5月 | 6  | 13 | 20 | 27 | 6月 | 3  | 10 | 17 | 24 | 11      | ¥12,100 | 12名 | ●   | 運動能力向上を目的とし、遊びを通して多様な運動の動作確認と様々な運動にチャレンジしていくクラスです。   |   |    |
|    | 51  | ジュニア運動教室        | 新   | 小学生        | 17:00～18:00 | スタジオ  | 4月 | 1 | 8  | 15 | 22 | 29 | 5月 | 6  | 13 | 20 | 27 | 6月 | 3  | 10 | 17 | 24 | 11      | ¥12,100 | 12名 | ●   | 小学生に必要な基礎運動能力向上を目的とし、ダンスやトランポリン等の様々な運動にチャレンジするクラスです。 |   |    |
| 火  | 52  | キッズダンス          | 上田  | 4歳～未就学児    | 15:45～16:45 | スタジオ  | 4月 | 2 | 9  | 16 | 23 | 30 | 5月 | 7  | 14 | 21 | 28 | 6月 | 4  | 11 | 18 | 25 | 12      | ¥13,200 | 12名 | ●   | 音楽に合わせて簡単なリズムトレーニングをしつつ、簡単な振付けを行います。                 |   |    |
|    | 53  | ジュニアダンス         | 上田  | 小学生        | 17:00～18:00 | スタジオ  | 4月 | 2 | 9  | 16 | 23 | 30 | 5月 | 7  | 14 | 21 | 28 | 6月 | 4  | 11 | 18 | 25 | 12      | ¥13,200 | 12名 | ●   | リズムトレーニングを行い、ダンスの基礎を学びながら振付けを行います。                   |   |    |
| 水  | 54  | キッズ運動教室         | 小布施 | 3歳～未就学児    | 15:45～16:45 | スタジオ  | 4月 | 3 | 10 | 17 | 24 | 5月 | 8  | 15 | 22 | 29 | 6月 | 5  | 12 | 19 | 26 | 9  | ¥9,900  | 12名     | ●   | 運動能力向上を目的とし、遊びを通して多様な運動の動作確認と様々な運動にチャレンジしていくクラスです。                                |  |   |    |
|    | 55  | ジュニア運動教室        | 小布施 | 小学生        | 17:00～18:00 | スタジオ  | 4月 | 3 | 10 | 17 | 24 | 5月 | 8  | 15 | 22 | 29 | 6月 | 5  | 12 | 19 | 26 | 9  | ¥9,900  | 12名     | ●   | 小学生に必要な基礎運動能力向上を目的とし、ダンスやトランポリン等の様々な運動にチャレンジするクラスです。                              |  |   |    |
| 木  | 56  | 赤ちゃん親子/産後ケア     | 岡村  | 1.5ヶ月～11ヶ月 | 12:30～13:30 | 第1武道場 | 4月 | 4 | 11 | 18 | 25 | 5月 | 9  | 16 | 23 | 30 | 6月 | 6  | 13 | 20 | 27 | 11 | ¥12,100 | 20組     | ×   | 赤ちゃんは月齢に合ったバランスや身体認知、社会性を育む遊びやスキンシップ、ストレッチを行いママは産後のボディケアに必要な運動を行います。              |  |   |    |
|    | 57  | よちよち親子フィットリミック  | 岡村  | 1歳～2歳      | 13:45～14:45 | 第1武道場 | 4月 | 4 | 11 | 18 | 25 | 5月 | 9  | 16 | 23 | 30 | 6月 | 6  | 13 | 20 | 27 | 11 | ¥12,100 | 20組     | ×   | お子様は音楽に合わせて自由に体を動かし、表現力・反応力を身に付けます。親御さんはヨガやピラティスをベースにボディメイクを行います。                 |  |   |    |
| 土  | 58  | よちよち親子体操名人      | OKJ | 1歳～2歳      | 9:30～10:30  | 第1武道場 | 4月 | 6 | 13 | 20 | 27 | 5月 | 11 | 18 | 25 | 6月 | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 | 11 | ¥12,100 | 20組     | ×   | 親子が触れ合いながら体操・リミック・バランスなどの運動を行います。お子様の巧緻性が身に付けられます。                                |  |   |    |
|    | 59  | わんぱく親子体操名人      | OKJ | 3歳～未就学児    | 10:45～11:45 | 第1武道場 | 4月 | 6 | 13 | 20 | 27 | 5月 | 11 | 18 | 25 | 6月 | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 | 11 | ¥12,100 | 20組     | ×   | 遊びの中で簡単なルールも交え、走る、歩く、バランス、順番待ちなどを学びながら、親御様はボディケア+ストレッチ・エクササイズを行います。               |  |   |    |
|    | 60  | キッズHIPHOP       | 吉野  | 4歳～未就学児    | 13:00～14:00 | スタジオ  | 4月 | 6 | 13 | 20 | 27 | 5月 | 11 | 18 | 25 | 6月 | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 | 12 | ¥13,200 | 12名     | ●   | HIPHOPのリズムトレーニングをしつつ、簡単な振付けを行います。   |  |   |    |
|    | 61  | ジュニアHIPHOP（入門）  | 吉野  | 小学生        | 14:15～15:15 | スタジオ  | 4月 | 6 | 13 | 20 | 27 | 5月 | 11 | 18 | 25 | 6月 | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 | 12 | ¥13,200 | 12名     | ●   | ストリートダンスの基礎を行い、振付けも行っていくクラスです。ダンスが初めてのお子様でも安心してご参加いただけます。                         |  |   |    |
| 日  | 62  | ジュニアHIPHOP（初中級） | 吉野  | 小学生        | 15:30～16:30 | スタジオ  | 4月 | 6 | 13 | 20 | 27 | 5月 | 11 | 18 | 25 | 6月 | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 | 12 | ¥13,200 | 12名     | ●   | HIPHOPの音楽に合わせて楽しく踊りながら、リズム感や記憶力を身に付けられます。入門よりレベルの高いクラスとなっており、ダンス経験者向けのクラスです。      |  |   |    |
|    | 63  | キッズチア           | 林   | 4歳～未就学児    | 13:00～14:00 | スタジオ  | 4月 | 7 | 14 | 21 | 28 | 5月 | 12 | 19 | 26 | 6月 | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 | 10 | ¥11,000 | 12名     | ●   | ボンボンを持って明るく元気に音楽に合わせて踊っていきます！小さい頃から音楽に親しむことで踊る楽しさを知ってもらえたら嬉しいです☆                  |  |   |    |
|    | 64  | ジュニアチア          | 林   | 小学生        | 14:15～15:15 | スタジオ  | 4月 | 7 | 14 | 21 | 28 | 5月 | 12 | 19 | 26 | 6月 | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 | 10 | ¥11,000 | 12名     | ●   | 小学生クラスでは、振付の難易度が少し上がりターンやバランスなど技の練習も行っていきます！小学生からチアを始める子も決して遅くありません！一緒に楽しく踊りましょう☆ |  |   |    |

#### 【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。

※定員に達していないクラスは、体験が可能です。

各レッスンにつき、おひとり様1回限りとさせていただきます。



▲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