

## 2024年度第2期（2024年7月～9月） 水元総合スポーツセンター スポーツコース一覧

### 【親子・子ども】フィットネススタジオ・会議室

曜日	No	コース名	担当	対象	時間	場所	開催予定日												回数	参加費 (税込)	定員	靴	内容			
							7月			8月			9月													
月	107	キッズダンスHIPHOP	machami	4歳～未就学児	16:15 ～ 17:15	スタジオ	1	8	15	22	29	5	12	19	26		2	9	16	23	30	9	¥9,900	20	●	HIPHOPの基本であるダウンとアップを中心に、リズムトレーニング・アイソレを用いて、しっかりと丁寧に分かりやすくかつ楽しく、ダンスの基礎を身につけられるクラスです。
月	108	ジュニアダンスHIPHOP	machami	小学生	17:30 ～ 18:30	スタジオ	1	8	15	22	29	5	12	19	26		2	9	16	23	30	9	¥9,900	20	●	HIPHOPの基礎に加え、ステップ・ノリなどを中心に教えていきます。音の取り方の取得をし、基礎からステップアップしたい方にオススメです。
火	109	テーマパークダンス	碓	小学生	16:30 ～ 17:30	スタジオ	2	9	16	23	30	6	13	20	27		3	10	17	24		11	¥12,100	20	●	テーマパークの曲に合わせて、バレエやJAZZダンスをベースに楽しく踊るクラスです。
水	110	キッズ運動名人	堀口	3.5歳～未就学児	16:15 ～ 17:15	スタジオ	3	10	17	24	31	7	14	21	28		4	11	18	25		10	¥11,000	15	●	跳び箱やマット、トランポリンを使って、体幹トレーニング等を通じて体力向上を目指します。柔軟性やコーディネーション能力(運動神経)の向上も目指します。
水	111	ジュニア運動名人 - 水	堀口	小学生	17:30 ～ 18:30	スタジオ	3	10	17	24	31	7	14	21	28		4	11	18	25		10	¥11,000	15	●	跳び箱やマット、トランポリンを使って、ジュニア期に適したスピードや体幹トレーニング等を通じて体力向上を目指します。柔軟性やコーディネーション能力(運動神経)の向上も目指します。
土	112	わんぱく家族体操名人	新・堀口	3歳～6歳	9:45 ～ 10:45	スタジオ	6	13	20	27		3	10	17	24	31	7	14	21	28		11	¥12,100	15	●	お子さまは遊びながらダイナミックな動きを身に付け、お父さまお母さまには腰痛・肩こり・眼精疲労などを吹き飛ばし、健康増進をねらいます。※担当交替わり
土	113	7イットミック元気ファミリー	新・堀口	1歳～3歳6ヶ月	11:00 ～ 12:00	スタジオ	6	13	20	27		3	10	17	24	31	7	14	21	28		11	¥12,100	15	親子●	ふれあい遊びを通して歩行促進・バランス感覚・まねっこ・言葉の刺激を行い、お父さまお母さまには体型・体力・柔軟性の向上・肩こり・猫背予防を促します。※担当交替わり
土	114	ジュニア運動名人 - 土	新・堀口	小学生	13:00 ～ 14:00	スタジオ	6	13	20	27		3	10	17	24	31	7	14	21	28		11	¥12,100	15	●	跳び箱やマット、トランポリンを使って、ジュニア期に適したスピードや体幹トレーニング等を通じて体力向上を目指します。柔軟性やコーディネーション能力(運動神経)の向上も目指します。※担当交替わり

**【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、お一人様1回限りとさせていただきます。

申込方法などは  
コチラから ▶



葛飾区水元総合スポーツセンター TEL 03-3609-8182  
営業時間 9:00～21:00(窓口受付時間 20:00迄) 休館日 毎月第2水曜日