

# 葛飾区奥戸総合スポーツセンター体育館 2024年度 第3期スポーツコース (10月～12月)

## 【大人平日クラス】

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														
							10月	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17						18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
月	1	楽しいバドミントン (初級)	佐藤	高校生相当以上	9:00 ~ 10:20	小体育室	10月	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	10	¥16,500	16名	●	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	小体育室	10月	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	10	¥16,500	16名	●	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	脂肪燃焼エアロビクス (初中級)	井上c		9:45 ~ 10:45	トレーニングルーム	10月	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	10	¥11,000	40名	●	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。
	4	かんたんピラティス	AIKO		9:45 ~ 10:45	スタジオ	10月	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	9	¥9,900	15名	×	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	ハウスダンス	YUCO		12:00 ~ 13:00	スタジオ	10月	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	10	¥11,000	12名	●	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	いきいき健康体操はつらつ	宮野	50歳以上	14:15 ~ 15:15	トレーニングルーム	10月	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	10	¥6,600	50名	●	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ながら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。
	7	ベーシックヨーガ	山田	高校生相当以上	16:45 ~ 17:45	第1会議室	10月	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	10	¥11,000	20名	×	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		18:40 ~ 19:40	スタジオ	10月	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	10	¥11,000	15名	×	筋力アップとリラックスの要素を持ったポーズを行っていくクラスです。
	9	ZUMBA	Hiroko		19:50 ~ 20:50	スタジオ	10月	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	10	¥11,000	12名	●	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	10	ヨーガ	吉野(有)	高校生相当以上	9:45 ~ 10:45	スタジオ	10月	1	8	15	22	29	11月	5	12	19	26	12月	3	10	17	24	31	13	¥14,300	15名	×	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取り組むクラスです。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。									
	11	脂肪燃焼エアロ&ストレッチ	曾根原		9:45 ~ 10:45	トレーニングルーム	10月	1	8	15	22	29	11月	5	12	19	26	12月	3	10	17	24	31	12	¥13,200	40名	●	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るエアロビクスです。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。									
	12	肩こり腰痛改善教室	曾根原	50歳以上	11:00 ~ 12:00	トレーニングルーム	10月	1	8	15	22	29	11月	5	12	19	26	12月	3	10	17	24	31	12	¥7,920	50名	●	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。									
	13	かんたん筋トレ&ストレッチ	大関		12:15 ~ 13:15	トレーニングルーム	10月	1	8	15	22	29	11月	5	12	19	26	12月	3	10	17	24	31	13	¥8,580	50名	×	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、身体の機能改善を目指します。									
	14	姿勢改善ピラティス	斉藤		12:15 ~ 13:15	スタジオ	10月	1	8	15	22	29	11月	5	12	19	26	12月	3	10	17	24	31	13	¥14,300	15名	×	インナーマッスル(体幹)を意識しながら体のゆがみを整え綺麗なボディラインを目指します。									
	15	かんたんヨーガ	大関	高校生相当以上	13:30 ~ 14:30	トレーニングルーム	10月	1	8	15	22	29	11月	5	12	19	26	12月	3	10	17	24	31	13	¥14,300	50名	×	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	垂希		18:40 ~ 19:40	トレーニングルーム	10月	1	8	15	22	29	11月	5	12	19	26	12月	3	10	17	24	31	13	¥14,300	50名	×	姿勢改善を目的としたピラティス。美しい体のシルエットを目指します。									
17	アロマヨーガ	宮野	19:50 ~ 20:50		スタジオ	10月	1	8	15	22	29	11月	5	12	19	26	12月	3	10	17	24	31	13	¥14,300	15名	×	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	12:15 ~ 13:15	トレーニングルーム	10月	2	9	16	23	30	11月	6	13	20	27	12月	4	11	18	25	31	10	¥11,000	20名	●	ダンベルやスモールボールを利用して全身の筋肉に刺激を与えます。筋力アップ、シェイプアップ、姿勢改善に効果的です。									
	19	骨盤ヨーガ	SAE		13:00 ~ 14:00	スタジオ	10月	2	9	16	23	30	11月	6	13	20	27	12月	4	11	18	25	31	10	¥11,000	15名	×	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、姿勢の改善を目指します。									
	20	24式太極拳	松本		13:30 ~ 14:30	トレーニングルーム	10月	2	9	16	23	30	11月	6	13	20	27	12月	4	11	18	25	31	10	¥11,000	50名	●	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		14:15 ~ 15:15	スタジオ	10月	2	9	16	23	30	11月	6	13	20	27	12月	4	11	18	25	31	10	¥11,000	12名	●	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	パワーヨーガ	桜井		15:30 ~ 16:30	トレーニングルーム	10月	2	9	16	23	30	11月	6	13	20	27	12月	4	11	18	25	31	10	¥11,000	50名	×	自重負荷で体幹を鍛えインナーマッスルを活性化させます。股関節や肩回りの関節の機能を高め、時間をかけながら開脚や前後開脚ができる身体を目指していきます。									
	23	マラソン教室	能城		19:00 ~ 20:30	陸上競技場	10月	2	9	16	23	30	11月	6	13	20	27	12月	4	11	18	25	31	10	¥11,000	25名	●	マラソン走のための正しい知識を身に付けます。									
木	24	フラダンス	水町	高校生相当以上	9:45 ~ 10:45	トレーニングルーム	10月	3	10	17	24	31	11月	7	14	21	28	12月	5	12	19	26	31	13	¥14,300	50名	×	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、心身共にリフレッシュをはかります。基本の動きから行っていくクラスです。									
	25	モーニングヨーガ	中澤		9:45 ~ 10:45	スタジオ	10月	3	10	17	24	31	11月	7	14	21	28	12月	5	12	19	26	31	13	¥14,300	15名	×	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わしていきます。									
	26	ベルグイスピラティス	村松		12:15 ~ 13:15	トレーニングルーム	10月	3	10	17	24	31	11月	7	14	21	28	12月	5	12	19	26	31	13	¥14,300	50名	×	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	14:00 ~ 15:00	トレーニングルーム	10月	3	10	17	24	31	11月	7	14	21	28	12月	5	12	19	26	31	13	¥8,580	50名	●	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分行った後、筋力トレーニングとストレッチを行います。									
	28	HIPHOP	HIDE	高校生相当以上	18:30 ~ 19:30	トレーニングルーム	10月	3	10	17	24	31	11月	7	14	21	28	12月	5	12	19	26	31	13	¥14,300	40名	●	男性アーティストの曲を中心にカッコいい振付のダンスをしたい人にオススメです。全身で思いっきり動けるため、たくさん汗をかけるレッスンです。									
	29	K-POPダンス	HIDE		19:50 ~ 20:50	トレーニングルーム	10月	3	10	17	24	31	11月	7	14	21	28	12月	5	12	19	26	31	13	¥14,300	40名	●	現在大人気のK-POPの曲で踊って元気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付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。									
30	クラシックバレエ	遠藤	19:50 ~ 20:50		スタジオ	10月	3	10	17	24	31	11月	7	14	21	28	12月	5	12	19	26	31	13	¥14,300	10名	●	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	31	やさしいステップ&ストレッチ	杉野	高校生相当以上	9:45 ~ 10:45	トレーニングルーム	10月	4	11	18	25	11月	1	8	15	22	29	12月	6	13	20	27	31	11	¥12,100	20名	●	ステップ台を使用し、昇降運動を行う有酸素運動プログラムです。階段の昇り降りの動作やエアロビクスの要素を取り入れるため、動きのバリエーションも楽しめます。筋力向上と持久力向上にも期待がもてます。ステップ台の高さは調節が出来るため、初めての方でも安心して参加できます。									
	32	ZUMBA	村松		12:15 ~ 13:15	スタジオ	10月	4	11	18	25	11月	1	8	15	22	29	12月	6	13	20	27	31	13	¥14,300	12名	●	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。									
	33	脂肪燃焼エアロビクス (初中級)	宮野		12:30 ~ 13:30	トレーニングルーム	10月	4	11	18	25	11月	1	8	15	22	29	12月	6	13	20	27	31	13	¥14,300	40名	●	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。									
	34	いきいき健康体操はつらつ	宮野	50歳以上	14:15 ~ 15:15	トレーニングルーム	10月	4	11	18	25	11月	1	8	15	22	29	12月	6	13	20	27	31	13	¥8,580	50名	●	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ながら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。									
	35	骨盤ヨーガ	上田	高校生相当以上	14:30 ~ 15:30	スタジオ	10月	4	11	18	25	11月	1	8	15	22	29	12月	6	13	20	27	31	12	¥13,200	15名	×	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。									

### 【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

※大人土日クラス・親子子供クラスは裏面へ

## 葛飾区奥戸総合スポーツセンター体育館 2024年度 第3期スポーツコース（10月～12月）

### 【大人土日クラス】

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				
							10月	5	12	19	26	11月	2	9	16	23	30	12月						7	14	21	28
土	36	ベルヴィスピラティス	村松	高校生相当以上	9:45 ~ 10:45	トレーニングルーム	10月	5	12	19	26	11月	2	9	16	23	30	12月	7	14	21	28	11	¥12,100	50名	×	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。
	37	アロマヨーガ	吉野(有)		10:00 ~ 11:00	スタジオ	10月	5	12	19	26	11月	2	9	16	23	30	12月	7	14	21	28	11	¥12,100	15名	×	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。
	38	ビューティーフラダンス	村松		11:00 ~ 12:00	トレーニングルーム	10月	5	12	19	26	11月	2	9	16	23	30	12月	7	14	21	28	11	¥12,100	50名	×	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。
	39	クラシックバレエ	加仁		11:15 ~ 12:15	スタジオ	10月	5	12	19	26	11月	2	9	16	23	30	12月	7	14	21	28	11	¥12,100	10名	●	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。
	40	リラクゼーションフローヨーガ	Ryuma		13:30 ~ 14:30	トレーニングルーム	10月	5	12	19	26	11月	2	9	16	23	30	12月	7	14	21	28	10	¥11,000	50名	×	前半はリラックス系のポーズで体をほぐしてから、後半は毎回テーマを変えているようなヨガのポーズを行っていきます。流れるような動きでヨガを行っていきます。瞑想も取り入れます。
	41	クラシックバレエ	KAINE		17:00 ~ 18:00	スタジオ	10月	5	12	19	26	11月	2	9	16	23	30	12月	7	14	21	28	10	¥11,000	10名	●	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。
	42	Group Centergy	KAINE		18:15 ~ 19:15	トレーニングルーム	10月	5	12	19	26	11月	2	9	16	23	30	12月	7	14	21	28	10	¥11,000	50名	×	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。
日	43	マーシャルワークアウト	五十嵐	高校生相当以上	9:45 ~ 10:45	トレーニングルーム	10月	6	13	20	27	11月	×	10	17	24	12月	1	8	15	22	29	10	¥11,000	40名	●	パンチなど様々な格闘技の技を繰り出し、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。
	44	ボディケアヨーガ	toco		9:45 ~ 10:45	スタジオ	10月	6	13	20	27	11月	×	10	17	24	12月	1	8	15	22	29	11	¥12,100	15名	×	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周りを引き締めます。
	45	BODY BALANCE	五十嵐		11:00 ~ 12:00	トレーニングルーム	10月	6	13	20	27	11月	×	10	17	24	12月	1	8	15	22	29	10	¥11,000	50名	×	ヨガをベースにしながら、太極拳やピラティスの要素を取り入れたストレッチ運動で背筋を鍛え、脂肪燃焼と柔軟性アップに効果的なクラスです。
	46	姿勢骨盤エクササイズ	toco		11:00 ~ 12:00	スタジオ	10月	6	13	20	27	11月	×	10	17	24	12月	1	8	15	22	29	11	¥12,100	15名	×	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。
	47	セルフメンテナンスヨーガ	柳谷		15:00 ~ 16:00	トレーニングルーム	10月	6	13	20	27	11月	×	10	17	24	12月	1	8	15	22	29	10	¥11,000	50名	×	前屈・後屈・ねじりをベースにポーズをとり、柔軟性、筋力、バランス感覚をつけていきます。ゆがみや体幹を意識して「正しい姿勢」を取り戻すことを目指します。「正しい姿勢」は、見た目の良さだけでなく、心身の不調改善につながり、呼吸も深くなり、疲れにくくなります。体が硬くても、いつからでも始められます。

#### 【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。

※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