

葛飾区奥戸総合スポーツセンター体育館 2025年度 第1期スポーツコース（4月～6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			
							4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月								
土	38	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	4月	5	12	19	26	5月	10	17	24	31	6月	7	14	21	28	11	¥12,100	40名	×	体の基盤となる骨盤や脊柱を支えるインナーマッスル(体の深部の筋肉)にアプローチしていきます。ピラティスで体の内側から健康美を手に入れましょう。
	39	アロマヨーガ	吉野(有)		10:00 ~ 11:00	スタジオ	4月	5	12	19	26	5月	10	17	24	31	6月	7	14	21	28	12	¥13,200	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。
	40	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	4月	5	12	19	26	5月	10	17	24	31	6月	7	14	21	28	11	¥12,100	25名	×	基本から練習し少しづつ動きを作り踊っていきます。ハワイの美しい音楽を楽しみながら健やかな身体作りを目指しましょう。
	41	クラシックバレエ	加仁		11:15 ~ 12:15	スタジオ	4月	5	12	19	26	5月	10	17	24	31	6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。
	42	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	4月	5	12	19	26	5月	10	17	24	31	6月	7	14	21	28	12	¥13,200	30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いろいろなヨガのポーズを行っています。流れるような動きでヨガを行います。瞑想も取り入れます。
	43	クラシックバレエ	KAINE		17:00 ~ 18:00	スタジオ	4月	5	12	19	26	5月	10	17	24	31	6月	7	14	21	28	12	¥13,200	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。
	44	Group Centergy	KAINE		18:15 ~ 19:15	トレーニングルーム	4月	5	12	19	26	5月	10	17	24	31	6月	7	14	21	28	12	¥13,200	30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ます。
日	45	マーシャルワークアウト	BRAFT	高校生相当以上	9:45 ~ 10:45	トレーニングルーム	4月	6	13	20	27	5月	11	18	25	6月	1	8	15	22	29	12	¥13,200	25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。
	46	ボディケアヨーガ	toco		9:45 ~ 10:45	スタジオ	4月	6	13	20	27	5月	11	18	25	6月	1	8	15	22	29	11	¥12,100	15名	×	座位から少しづつ体を起こし、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。
	47	BODY BALANCE	五十嵐		11:00 ~ 12:00	トレーニングルーム	4月	6	13	20	27	5月	11	18	25	6月	1	8	15	22	29	12	¥13,200	30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。
	48	美姿勢骨盤エクササイズ	toco		10:55 ~ 11:55	スタジオ	4月	6	13	20	27	5月	11	18	25	6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。
	49	セルフメンテナンスヨーガ	柳谷		15:00 ~ 16:00	第3会議室	4月	6	13	20	27	5月	11	18	25	6月	1	8	15	22	29	9	¥9,900	12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。



▲申込方法などは
コチラから

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