

# ◆通年制教室 1年間を通じて行う教室です。2021年4月は、後半からの開催となります。

**3月29日確定版**

・現在籍者の継続希望者の受け入れを予定しているため、記載の定員数に変更がある場合がございます。・年度途中(月単位)からの入会も可能です。

令和3年度の各教室プログラムについては、区と指定管理者で協議の上、パンフレットを作成し、2月からの募集を行わせていただきましたが、令和2年度の教室プログラムを利用されている多くの方から継続して利用したいとお申し込みをいただいた状況等を踏まえ、区と指定管理者で再度、協議した結果、現行の料金を踏襲した料金でご利用いただくことといたしました。

✓毎月の月会費のお支払いは、前月1日～15日の期間に券売機にて利用券を購入手し、利用者カードと一緒に受付へご提出ください。(※2021年4・5月分は、4/5(月)～初回開催日までにお支払いください。)  
 ✓月会費のお支払いが確認できない場合は、教室にご参加いただけません。✓退会は、希望月の15日までに手続きください。

## ▼通年制フロア教室

※税込 ※開催回数が月会費となります。

No.	教室名	対象	曜日	時間	場所	定員	月会費 【1回分】	4月 開催日	5月 開催日
F1	体操①	3歳～ 未就学児	月	16:30～17:25	小体育室	各 20名	¥820	19	10 17
F2			火	15:00～15:55				20 27 11 18 25	
F3			木	15:00～15:55				22 13 20 27	
F4			金	16:00～16:55				23 30 14 21 28	
F5			水	15:00～15:55				21 18 12 19 26	
F6	体操②	小学生	月	17:30～18:25	小体育室	各 20名	¥820	19	10 17
F7			木	17:00～17:55				22 13 20 27	
F8			金	17:00～17:55				23 30 14 21 28	
F9			水	18:00～18:55				21 18 12 19 26	
F10			火	16:00～16:55				20 27 11 18 25	
F11	チア リーディング①	4歳～未就学児	火	16:00～16:55	小体育室	各 20名	¥1,070	22	13 20 27
F12			木	17:00～17:55				20 27 11 18 25	
F13	チア リーディング②	小学生	火	17:00～17:55	小体育室	各 20名	¥960	20	27 11 18 25
F14			木	17:00～17:55				22 13 20 27	
F15	新体操①	4歳～未就学児	火	17:00～17:55	小体育室	20名	¥960	20	27 11 18 25
F16			水	17:00～17:55				21 28 12 19 26	
F17	新体操②	小学生	火	18:00～18:55	小体育室	20名	¥960	20	27 11 18 25
F18			水	18:00～18:55				21 28 12 19 26	
F19	チアダンス①	4歳～小学1年生	火	16:00～16:55	Sスタジオ	各 15名	¥820	20	27 11 18 25
F20			木	15:30～16:25				22 29 13 20 27	
F21	チアダンス②	小学生	火	17:00～17:55	Sスタジオ	各 15名	¥1,070	20	27 11 18 25
F22		小学生(1～3年生)	木	16:30～17:25				22 29 13 20 27	
F23		小学生(3～6年生)	木	17:30～18:25				22 29 13 20 27	
F24	バレエ①	4歳～未就学児	火	16:00～16:55	Aスタジオ	各 15名	¥1,070	20	27 11 18 25
F25			水	15:00～15:55				21 28 12 19 26	
F26			金	15:30～16:25				23 30 14 21 28	
F27	バレエ②	小学生	火	17:00～17:55	Aスタジオ	各 15名	¥1,070	20	27 11 18 25
F28			水	16:00～16:55				21 28 12 19 26	
F29			金	16:30～17:25				23 30 14 21 28	
F30	ダンス	小学生・中学生	火	17:30～18:25	Sスタジオ	各 15名	¥960	23	30 14 21 28
F31			4歳～未就学児	金				16:00～16:55	20 27 11 18 25
F32			小学生(1～3年生)	金				17:00～17:55	23 30 14 21 28
F33	English- ダンス	4歳～未就学児	土	10:00～10:55	Sスタジオ	各 15名	¥1,210	17	24 15 22 29
F34			小学生	土				11:00～11:55	17 24 15 22 29
F35	空手	小学生・中学生	水	17:00～17:55	Sスタジオ	各 15名	¥820	21	28 12 19 26
F36			17:00～17:55	21 28 12 19 26					
F37			18:00～18:55	21 28 12 19 26					
F38	合気道	小学生以上 中学生以上 18歳以上	水	17:00～18:10	第一 武道場	各 30名	¥960	21	28 12 19 26
F39			19:00～20:25	17 24 15 22 29					
F40			12:15～13:40	23 30 14 21 28					
F41	サッカー①	年中長	金	15:00～15:55	大体育室	各 20名	¥1,070	23	30 14 21 28
F42			土	9:15～10:10				17 15 22 29	
F43			土	10:15～11:10				17 15 22 29	
F44	サッカー②	小学1・2年生	水	17:00～17:55	大体育室	各 20名	¥1,070	21	28 12 19 26
F45			金	16:00～16:55				23 30 14 21 28	
F46			土	11:15～12:10				17 15 22 29	
F47	サッカー③	小学3・4年生	水	18:00～18:55	大体育室	各 20名	¥1,070	21	28 12 19 26
F48			土	12:15～13:10				17 15 22 29	
F49			水	18:00～18:55				21 28 12 19 26	
F50	サッカー④	小学5・6年生	金	17:00～17:55	大体育室	各 20名	¥1,070	23	30 14 21 28
F51			土	13:15～14:10				17 15 22 29	
F52			金	18:00～18:55				23 30 14 21 28	
F53	バスケットボール	小学生(1～3年生) 小学生(4～6年生) 中学生	水	16:50～17:50	大体育室	各 30名	¥1,070	21	28 12 19 26
F54			18:00～19:20	21 28 12 19 26					
F55			19:30～20:50	21 28 12 19 26					
F56	クラシックバレエ	18歳以上	火	19:30～20:55	Aスタジオ	各 15名	¥1,320	21	28 12 19 26
F57			水	12:00～12:55				21 28 12 19 26	
F58	卓球	18歳以上	火	11:00～12:25	小体育室	各 25名	¥960	20	27 11 18 25
F59			火	13:00～14:25				20 27 11 18 25	
F60			金	11:00～12:25				23 30 14 21 28	
F61	ショットテニス①	小学生	土	12:30～13:40	小体育室	各 16名	¥1,100	17	15 22 29
F62			土	13:45～14:55				17 15 22 29	
F63	ショットテニス②	18歳以上	金	13:00～14:25	小体育室	18名	¥1,320	23 30 14 21 28	

## ▼通年制プール教室

※税込 ※開催回数が月会費となります。

No.	教室名	対象	曜日	時間	定員	月会費 【1回分】	4月 開催日	5月 開催日			
P1	ハッピー	6か月～ 2歳11か月の 親子	火	11:00～11:55	各 20組	¥960	20	27 11 18 25			
P2			金				23 30 14 21 28				
P3			土				17 24 15 22 29				
P4	未就園児	2歳～ 2歳11か月	火	11:00～11:55	各 12名	¥960	20	27 11 18 25			
P5			水				21 28 12 19 26				
P6			木				22 29 13 20 27				
P7			金				23 30 14 21 28				
P8	幼児	3歳～ 未就学児 ※身長93cm 以上の方	火	15:00～15:55	各 20名	¥960	20	27 11 18 25			
P9			水				21 28 12 19 26				
P10			木				22 29 13 20 27				
P11			金				23 30 14 21 28				
P12			火				16:00～16:55	各 30名	¥960	20	27 11 18 25
P13			水							21 28 12 19 26	
P14			木							22 29 13 20 27	
P15			金							23 30 14 21 28	
P16			火							20 27 11 18 25	
P17			水				17:00～17:55	各 30名	¥960	20	27 11 18 25
P18			木							21 28 12 19 26	
P19	金	22 29 13 20 27									
P20	土	23 30 14 21 28									
P21	土	10:00～10:55	各 30名	¥960	17	24 15 22 29					
P22	11:00～11:55										
P23	12:00～12:55										
P24	13:00～13:55										
P25	火	16:00～16:55					各 30名	¥960	20	27 11 18 25	
P26	水		21 28 12 19 26								
P27	木		22 29 13 20 27								
P28	金		23 30 14 21 28								
P29	火		17:00～17:55	各 30名	¥960	20			27 11 18 25		
P30	水	21 28 12 19 26									
P31	木	22 29 13 20 27									
P32	金	23 30 14 21 28									
P33	土	10:00～10:55				各 30名	¥960	17	24 15 22 29		
P34	11:00～11:55										
P35	12:00～12:55										
P36	13:00～13:55										
P37	火	18:00～18:55	各 15名	¥960	20					27 11 18 25	
P38	水				21 28 12 19 26						
P39	木				22 29 13 20 27						
P40	金				23 30 14 21 28						
P41	成人 (初中級)	18歳以上	火	10:00～10:55	各 10名	¥960	20	27 11 18 25			
P42			20:00～20:55	22 29 13 20 27							
P43			木	10:00～10:55			22 29 13 20 27				
P44			20:00～20:55	23 30 14 21 28							
P45			金	10:00～10:55			23 30 14 21 28				
P46	成人 (上級)	18歳以上	水	10:00～10:55	各 10名	¥1,100	21	28 12 19 26			
P47			20:00～20:55	21 28 12 19 26							
P48			水中運動	木			11:00～11:55	20名	¥960	22 29 13 20 27	

■子どもプール教室のお申込みは、1名様1教室のみとなります。  
 ■幼児、小中学生クラスには、泳力の目安となる【認定級1～30級】を設けています。  
 月に1回、各級のチェック項目に従って評価いたします。

## ▼通年制ゴルフ教室

教室名	対象	【教室ナンバー】曜日・時間 ※各50分間											定員	月会費 ※税込	開催日	場所	内容						
		NO.	月	NO.	火	NO.	水	NO.	金	NO.	土	NO.						日					
ゴルフ	中学生 以上	G1	11:00	G9	9:00	G17	11:00	G25	11:00	G33	9:00	G40	9:00	各6名	¥1,370 × 開催回数	4月	5月	ゴルフ レンジ					
		G2	13:00	G10	10:00	G18	13:00	G26	13:00	G34	10:00	G41	10:00										
		G3	14:00	G11	11:00	G19	14:00	G27	14:00	G35	11:00	G42	11:00			(月)	19		10	17	楽しく丁寧にゴルフデビューをサポート します！5打席あるため、待ち時間も 少なく楽しくゴルフの基礎から学べま す。  無料レンタルクラブ、あります。 ※数に限りがあります		
		G4	15:00	G12	13:00	G20	15:00	G28	15:00	G36	13:00	G43	13:00				(火)		20	27		11	18
		G5	16:30	G13	14:00	G21	16:30	G29	16:30	G37	14:00	G44	14:00			(水)	21		28	12		19	26
		G6	18:30	G14	15:00	G22	18:30	G30	18:30	G38	15:00	G45	15:00			(木)	23		30	14		21	28
		G7	19:30	G15	16:30	G23	19:30	G31	19:30	G39	16:30	G46	16:30			(金)	23		30	14		21	28
		G8	20:30	G16	17:30	G24	20:30	G32	20:30	奇数週(第1・3・5)のみ		偶数週(第2・4)のみ				(土)	17		15	29			
																(日)	25		9	23			

# ◆定期制教室 第1期 (2021年5月~7月)

3月29日確定版

令和3年度の各教室プログラムについては、区と指定管理者で協議の上、パンフレットを作成し、2月からの募集を行わせていただきましたが、令和2年度の教室プログラムを利用されている多くの方から継続して利用したいとお申し込みをいただいた状況等を踏まえ、区と指定管理者で再度、協議した結果、現行の料金を踏襲した料金でご利用いただくことといたしました。

▼子ども向け定期教室 ✓期間を定めて募集する教室です。✓第1期は、全10回の開催となります。  
✓参加費は、一括前納制での実施回数分の料金となり、欠席の場合も返金はいたしません。

No.	教室名	対象年齢	曜日	時間	実施日					定員	参加料 (税込み)	場所	内容
T1	ママヨガ	生後3か月~1歳6か月の親子	水	11:15~12:10	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	15組	8,200円	幼児体育室	ママの体力回復のための教室。お子さんが近くにいるので安心して、ママが心身共にリフレッシュ出来る教室です。
T2	親子体操 (1歳クラス)	1歳の親子	火	10:00~10:55	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	10組	8,200円	幼児体育室	歩く・走る・跳ぶ等の基本運動を元に、子供の自発的な活動を尊重しながら運動能力を高めると同時に自尊心を養います。
T3	親子体操 (1歳・2歳クラス)	1歳~2歳の親子	月	10:00~10:55	5/10	5/17	5/31	6/7	6/14	10組	8,200円	幼児体育室	お子様とお母さん又はお父さんが一緒に運動して楽しく運動神経の発達を促す教室です。
T4			火	11:00~11:55	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	10組			
T5			木	10:00~10:55	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	10組			
T6			金	10:00~10:55	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	10組			
T7			土	10:00~10:55	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	10組			
T8	体操 (知育クラス)	2歳半~4歳	月	11:00~11:55	5/10	5/17	5/31	6/7	6/14	15名	8,200円	幼児体育室	簡単な知育あそびを取り入れ自分で考える力を養い鉄棒、マットなどの技にも挑戦していく教室です。
T9			月	12:00~12:55	5/10	5/17	5/31	6/7	6/14	15名			
T10			火	13:30~14:25	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	15名			
T11			土	11:00~11:55	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	15名			
T12	体操 (未就園児クラス)	2歳10か月~未就園児	木	11:00~11:55	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	15名	8,200円	幼児体育室	跳び箱・鉄棒等を使い、体を動かす喜びを身につけると共に独立心・積極性・協調性を養う教室です。
T13			金	11:00~11:55	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	15名			
T14	体操 (年少クラス)	年少	土	10:00~10:45	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	15名	8,200円	小体育室	
T15	体操 (年中・年長クラス)	年中~年長	水	15:00~15:55	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	15名	8,200円	幼児体育室	運動の楽しさを伝え、運動神経を磨くとともに、お子さまの創造力を育む教室です。
T16			土	11:00~11:55	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	20名		小体育室	
T17	K-POPダンス	小学生	土	12:15~13:10	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	15名	8,800円	Sスタジオ	KPOPの音楽に合わせて、ダンスを楽しむ教室です。全10回で振付けの完成を目指します。

## ▼大人向け定期教室

No.	教室名	対象年齢	曜日	時間	実施日					定員	参加料 (税込み)	場所	内容
T18	健康体操	18歳以上	月	10:00~10:55	5/10	5/17	5/31	6/7	6/14	20名	7,100円	Sスタジオ	運動機能の改善と筋力向上を目的とした教室です。個々の体力に合わせて行えるので、低体力の方・初めての方にもおすすめです。
T19	いきいき体操		火	11:00~11:55	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	25名	5,100円	第一武道場	いつまでもいきいき過ごせるようなカラダ作りを目指し、無理なく楽しく元気に行える体操教室です。
T20			水	11:00~11:55	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	15名	5,100円	Sスタジオ	
T21	気功・太極拳		金	11:00~11:55	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	15名	5,100円	Sスタジオ	気功・太極拳を通じて心身のケア、健康促進をしていく教室です。
T22			金	10:00~10:55	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	20名	7,100円	Sスタジオ	
T23	ツールを使った美呼吸ヨガ		金	13:15~14:10	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	20名	8,800円	Sスタジオ	深い呼吸でリラックスを促しやさしいヨガのポーズでしなやかな筋力をつけて、美しい姿勢を作る教室です。
T24	ツールを使ったほくしピラティス		水	13:10~14:05	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	20名	8,800円	Sスタジオ	ツールを使用して、全身の緊張をほぐし、体幹部のコントロールにより、しなやかなカラダづくりを目指す教室です。
T25	ヘルピクストretch		火	10:00~10:55	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	25名	7,100円	第一武道場	骨盤周りのインナーマッスルをほくし・整えることで、骨盤のゆがみを正していく教室です。
T26			木	20:00~20:55	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	15名	7,100円	Aスタジオ	
T27	基礎からしっかりはじめてバレエ		土	15:40~16:25	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	15名	8,800円	Aスタジオ	初心者の方でも、基礎からしっかり学べるバレエを楽しむ教室です。
T28	バレトン	土	17:00~17:50	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	15名	8,800円	Aスタジオ	フィットネス、バレエ、ヨガの3つの要素を取り入れ、音楽に合わせて動くボディメイク系の有酸素エクササイズです。	
T29	覚えて踊ろうラテンダンス	金	12:00~12:55	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	15名	8,800円	Aスタジオ	リズムの取り方やステップの種類を学びながら、個々のレベルに合わせて、楽しみながら振付を覚えて、ラテンダンスを踊る教室です。	
T30	フットサル【ビギナー】①	水	19:00~20:25	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	25名	9,600円	大体育室	トリプル、パス、シュートなど基礎を中心に練習し、フットサルを楽しむ教室です。【チャレンジ】クラスは、一つ上のステップにチャレンジしたい方にお勧めです。	
T31	フットサル【チャレンジ】①		20:30~21:55	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	25名	9,600円	大体育室		
T32	フットサル【ビギナー】②	土	9:15~10:40	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	25名	9,600円	大体育室		
T33	フットサル【チャレンジ】②		10:45~12:10	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	25名	9,600円	大体育室		

## ▼特別教室

No.	教室名	対象年齢	曜日	時間	実施日			定員	参加料	内容
T34	障がい者水泳教室	小・中・高校生の障がい者	月	17:00~17:55	5/17	6/21	7/19	10名	2,880円 ※税込	※介助不要で自立して参加できる方に限ります。泳ぎを通じて個性や可能性を伸ばし自信を育み、仲間づくりなど社会的学習性の習得を目指します。

※教室ご参加にあたり

- 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、レッスン内容の変更や開催時間が変更となる場合がございます。
- マスクを着用してご参加いただく教室もございます。
- 施設・講師が指定した参加スペース・待機スペースを厳守してください。
- 新型コロナウイルス感染防止対策に、ご協力をお願いいたします。

