

# 2019年度第2期コース型フィットネス教室一覧表【7月～9月】

No	成人クラス 「高校生相当以上」	講師	内容	曜日	時間	料金	開講日程	会場	定員 (人)		
1	足腰ストレッチ& 体幹筋トレ	黒澤 (女性)	ストレッチで柔軟性を高め、足腰強化を基本にボールとチューブの軽い負荷で体幹を強化！運動初心者さん大歓迎♪	月	9:30～10:30	9,000	7/1,15 8/5,12,19,26 9/2,9,16,23 合計10回	第1 武道場	19		
2	ゆったりヨガ	RUKA (女性)	独特なポーズと呼吸を通じ心と身体の調和とリラックスを目指します。		9:30～10:30			体育室	25		
3	コアピラティス	山田 (女性)	身体の芯から筋力を鍛え、体幹や筋肉をスムーズに動かします。姿勢が美しくなるだけでなく、代謝を促し、脂肪燃焼効果を高めます。		10:45～11:45			体育室	25		
4	大人から始める リズムダンス入門	MIYU (女性)	体幹を意識したプログラムを取り入れ、音楽やリズムを楽しみながら身体を動かし、基礎から習えるクラスです。ダンスが初めての方大歓迎です！		10:45～11:45			軽運動室	15		
5	ゆるゆる体操 (60歳以上)	RUKA (女性)	日常生活に必要な骨や関節、筋肉などが弱くならず、自立した生活が送れるよう参加者の体力レベルに合わせて気持ち良い体操を行います。		10:45～11:45			第1 武道場	15		
6	セルフデトックス	菅原 (男性)	頸椎の歪みのテストをクラスの始めに行い、その結果を基に個別にポーズを指導していくクラスで、いろいろな症状が軽くなっていきます。		12:30～13:30			8,100	7/1,15, 8/5,12 19,26, 9/2,9,30 合計9回	体育室	20
7	楽しく動こう 脂肪燃焼ヨガ	林 (女性)	楽しく動きながらヨガで効果的に脂肪燃焼していきます。美しい姿勢をつくる為の様々な筋力トレーニング要素も取り入れながら身体の内側からキレイにしていきましょう！		13:45～14:45			9,000	7/1, 8/5,12,19,26 9/2,9,16,23,30 合計10回	体育室	15
8	やさしい筋トレ	黒澤 (女性)	前半は音楽に合わせて簡単なステップやウォーキングを繰り返す有酸素運動を、後半は自重やチューブ・ボールを利用して柔軟性・筋力アップを目指した運動を行います。		19:30～20:30				7/1,15, 8/5,12,19,26 9/2,9,16,23 合計10回	軽運動室	15
9	伝統的ハタヨーガ	羽成 (女性)	インド伝統的ハタヨーガ。心身のバランスを整えていきます。身体を軽くし、呼吸を安定させる感情を落ち着け、脳を休息させると、全身が爽快になります。毎日を快適に、前向きに過ごす身体と心を作っていきます。	火	10:00～11:30	15,400	7/2,9,16,23,30 8/6,20,27 9/3,10,17 合計11回	第1 武道場	35		
10	avex TRF EZ DO DANCERCIZE <small>(イージー・ドゥ・ダンスサイズ)</small>	Reeco (女性)	DVD『TRFイージー・ドゥ・ダンスサイズ』をプログラムにアレンジしたものです。ダンス初心者でも簡単に始められ、エクササイズをしながらダンスも身につけることができます。		10:45～11:45	14,300		体育室	20		
11	足の筋トレとやさしい ピラティス～初・中級～	RUKA (女性)	下半身強化とお腹まわりを引き締めます。運動経験のない方、体力に自信のない方でもご参加できます。		9:30～10:30	9,900		軽運動室	25		
12	美ボディメイキング	歩 (女性)	お腹ぽっこり、二の腕たぶたぶ、パンパンな脚などなど、そんなお悩みを改善！ウォーキングをしながら有酸素運動や様々は道具を使いながらカラダを引き締めていきます。		9:30～10:30			体育室	15		
13	かんたん体幹YOGA	YOU (女性)	道具(ミニボール、セラバンドなど)を使いながらポーズの取りやすい身体づくりを目指します。どなたでも安心してご参加できます。		12:00～13:00			体育室	15		
14	機能改善体操 ～JIZAI体～	田澤 (男性)	自分の身体を自在に動かすために脳-神経-筋肉の一連のプロセスを刺激し、頭と身体を楽しく運動させます。		13:10～14:10			体育室	15		
15	スポーツの為の 体幹トレーニング	後藤 (男性)	身体のインナーマッスルを鍛えて、今までよりも力強く正確なプレーが出来る様に目指します。		13:30～14:30			軽運動室	15		
16	アロマヨガ	尾形 (女性)	アロマの香りとヨガで深い呼吸と共に心地よく、じっくりと身体を伸ばしましょう。運動を全くしない方や身体の硬い方、ヨガが初めての方でも安心してご参加いただけます。		14:20～15:20			体育室	15		
17	足の筋トレとやさしい ピラティス～初・中級～	RUKA (女性)	下半身強化とお腹まわりを引き締めます。ピラティスの経験があり、より強めのエクササイズを好む方にお勧めです。初心者の方もご参加いただけます。	水	9:30～10:30	9,900	7/3,10,17,24,31 8/7,21,28 9/4,11,18 合計11回	体育室	25		
18	引き締めピラティス& 骨盤ストレッチ	鍋木 (男性)	身体の芯から筋力を鍛え、骨盤や筋肉をスムーズに動かし、セラバンド(エクササイズ用のラバーゴム)を使い骨盤まわりのストレッチとエクササイズでバランスよく鍛えていきます。		9:30～10:30			軽運動室	23		
19	やさしいヨガ	林 (女性)	どなたでもご参加いただける初級のヨガです。しっかりと呼吸とやさしく楽しいポーズで毎日元気で過ごせる心と身体作りをしましょう。		10:45～11:45			体育室	20		
20	体幹トレーニング 女性	後藤 (男性)	インボディ(高精度体組成測定機)で体組成を測定し、結果に合わせたトレーニングを行います。		13:00～14:00			軽運動室	17		
21	美ボディメイキング	歩 (女性)	お腹ぽっこり、二の腕たぶたぶ、パンパンな脚などなど、そんなお悩みを改善！ウォーキングをしながら有酸素運動や様々は道具を使いながらカラダを引き締めていきます。		13:15～14:15			体育室	15		
22	フラダンス	宇藤 (女性)	ハワイの現代舞踊。優雅な動きを、心地よいゆったりとしたハワイアンミュージックに合わせて行うクラス。		14:30～15:30			体育室	25		

No	成人クラス 「高校生相当以上」	講師	内容	曜日	時間	料金	開講日程	会場	定員 (人)
23	気功	山本 (男性)	やさしい動きと呼吸法で心身のバランスを整え、五臓六腑を調整し、自然治癒（免疫）力を高める功法を行います。	木	10:20～11:50	13,200	7/4,11,18,25 8/1,8,22,29 9/5,12,19 合計11回	第1 武道場	20
24	骨盤ストレッチ &かんたんヨガ	関口 (女性)	ゆっくりと身体を動かし、骨盤や身体の歪みをやさしく整えるクラスです。初心者の方でも安心してご参加いただけます。		9:30～10:30			軽運動室	18
25	コアトレーニング ボディシェイプ	RUKA (女性)	自重を使った筋トレとピラティスで体幹を引き締めましょう。		12:10～13:10			体育室	20
26	大人から始める ジャズダンス	粟国 (女性)	ジャズナンバーのフィーリングを感じながら踊るクラスです。姿勢スッキリ、柔軟性も高まります。		13:25～14:25	9,900		体育室	17
27	ベーシックヨガ ～初めての方～	RUKA (女性)	深い呼吸と共に心地よく、じっくりと身体を伸ばしましょう。運動を全くしない方や身体の硬い方、ヨガが初めての方でも安心してご参加いただけます。		13:40～14:40			軽運動室	15
28	大人から始めるバレエ	武田 (女性)	バレエの基本動作とストレッチを行うことにより、筋力と柔軟性を向上させ体のバランスを整えます。バレエシューズまたは靴下でご参加下さい。		14:35～15:35			体育室	18
29	JIZAI体エクササイズ	吉田 (男性)	自分の身体を自在に動かすために脳-神経-筋肉の一連のプロセスを刺激し、頭と身体を楽しく運動させます。	金	10:00～11:15	11,000	7/5,12,19,26 8/2,9,30 9/6,13,20 合計10回	第1 武道場	20
30	アドバンス・ピラティス	都築 (女性)	ピラティスを10回程度経験したことがあり、さらに深めていきたい方向けです。道具を使って進めていきます。		9:30～10:30			体育室	20
31	しっかりヨガ	RUKA (女性)	従来のヨガポーズを連続して行う、より活動的なヨガです。しっかりヨガは強度高めヨガです。		9:30～10:30			軽運動室	25
32	ビギナーズ・ピラティス (託児もできます) 	都築 (女性)	ピラティス初心者クラスです。じっくり基礎から行いたい方の為のクラスです。		10:45～11:45	9,000		体育室	20
33	基礎から学ぶ 一楽庵太極拳	中山 (男性)	一楽庵太極拳は、空手や舞踊に基礎に柔軟動作が加わり、日本人向けに総仕上げされた太極拳です。独自の発声式気功法で、免疫力、代謝UPを図ります。		12:00～13:00			体育室	20
34	レベルアップ 一楽庵太極拳		一楽庵では、道具の使用法が体系化され、様々な応用が学べます。身体のパネづくり、バランス感覚等、楽しみながら健康維持を目指す中上級クラスです。		13:15～14:15			体育室	20
35	アロマヨガ	広田 (女性)	アロマの香りとヨガで深い呼吸と共に心地よく、じっくりと身体を伸ばしましょう。運動を全くしない方や身体の硬い方、ヨガが初めての方でも安心してご参加いただけます。	14:30～15:30		体育室	15		
36	 TRF EZ DO DANCERCIZE (イージー・ドゥ・ダンスサイズ)	YASUKO (女性)	DVD『TRFイージー・ドゥ・ダンスサイズ』をプログラムにアレンジしたものです。ダンス初心者でも簡単に始められ、エクササイズをしながらダンスも身につけることができます。	土	9:30～10:30	11,700	7/6,13 8/3,10,17 9/7,14,21,28 合計9回	体育室	20
37	リラクゼーションYOGA	松浦 (男性)	独特なポーズと呼吸を通じ心と身体の調和を目指します。美しく、しなやかなボディラインをつくりましょう。		10:45～11:45	8,100		体育室	25
38	姿勢改善のための ボールde体幹トレーニング	米田 (女性)	身体の奥深く姿勢維持のための筋肉を刺激し、歪みの無い綺麗な姿勢を獲得することを目指します。	日	9:30～10:30	8,100	7/7,14 8/4,11,18 9/8,15,22,29 合計9回	体育室	16
39	リフレッシュ ピラティス	山田 (女性)	呼吸と姿勢を意識しながら、身体を動かすクラスです。姿勢が整う事で、肩コリ、腰痛、肉体疲労の改善も期待できます。		10:45～11:45				体育室

No	親子クラス 「お子様と一緒に(保護者1名・お子様1名)に 楽しく身体を動かす教室」	講師	内容	曜日	時間	料金	開講日程	会場	定員 (組)
40	avex bambeat! (自立歩行可能) (1歳～年少)	MIYU (女性)	からだ・あたま・こころを育む「bambeat!」ツールを使ったダンスで、頭から足の先まで動かす全身運動。表現力や柔軟性、バランス力を育みます。 ※自立歩行ができるお子様対象	月	9:45～10:30	13,000	7/1,15 8/5,12,19,26 9/2,9,16,23 合計10回	軽運動室	15
41	よちよち親子フィット リトミック (1歳～2歳11ヶ月)	杉本 (女性)	音楽に合わせて、ママの声やお手本で歩行促進。ママは産後の不定愁訴の解消、有酸素運動により、ストレスを発散しましょう!	火	10:45～11:45	9,900	7/2,9,16,23,30 8/6,20,27 9/3,10,17 合計11回	軽運動室	15
42	わんぱく親子体操名人 (2歳～年長)		幼児期に適した運動(走る・跳ぶ・前転・ブリッチなど)を保護者と一緒に遊びの中で行うことにより脳の発達と豊かな心を育みます。ママは体力の維持向上、美容効果、ボディケアに臨みます。		12:00～13:00			軽運動室	15
No	ママクラス 「お子様はお腹でお腹か ひとり遊びの教室」	講師	内容	曜日	時間	料金	開講日程	会場	定員 (組)
43	ママビューティー (～3歳11ヶ月) (託児もできます)	RUKA (女性)	ヨガ・ピラティス・筋トレをミックスし、バストUP・お腹周りをスリムにすることを目的としたクラスです。ママだけのご参加も可能です。※産後1ヶ月以上のママとお子様対象です。	木	10:45～11:45	9,900	7/4,11,18,25 8/1,8,22,29 9/5,12,19 合計11回	軽運動室	15
44	ママの骨盤エクササイズ +ヨガ (～4歳)	関口 (女性)	出産や育児で疲れた体、歪んだ骨盤をやさしく整えるクラスです。初心者の方でも安心してご参加できます。ママだけのご参加も可能です。※産後1ヶ月以上のママとお子様対象です。	金	10:45～11:45	9,000	7/5,12,19,26 8/2,9,30 9/6,13,20 合計10回	軽運動室	12
45	産後ボディケアシェイプ (～1歳2ヶ月)	歩 (女性)	産後の身体へ早めのアプローチをしながら育児で歪んだ身体をピラティス要素を取り入れながら美しいラインに整えていきます。ママだけのご参加も可能です。※産後1ヶ月以上のママとお子様対象です。		13:45～14:45			軽運動室	15
No	お子様コース	講師	内容	曜日	時間	料金	開講日程	会場	定員 (人)
46	HIPHOP.Jr (小学1～小学6年生)	上田 (女性)	リズムレッスンを中心に流行の曲に合わせて楽しくダンスを行います。	月	16:15～17:15	8,100	7/1, 8/5,12,19,26 9/2,9,16,23 合計9回	体育室	20
47	運動能力発達教室～キッズ～ (年中～小学2年生)	藁谷 (男性)	「走る」「跳ぶ」「投げる」などの体力要素を遊びの中から身につけていくクラス。	火	15:30～16:30	9,900	7/2,9,16,23,30 8/6,20,27 9/3,10,17 合計11回	体育室	11
48	ジュニアバレエ (年中～小学4年生)	山田 (女性)	バレエの基本の動作を学び、リズム感覚を身に付けます。楽しく踊りましょう。初心者歓迎です。		16:45～17:45			体育室	12
49	子ども空手教室 初級 (年中～小学6年生)	井上 (女性)	挨拶・礼儀をはじめ空手の基礎を楽しく学んでいきます。初心者～9級(オレンジ帯)を目指していきます。※11級以上、道着が必要です。	水	15:45～16:45	9,900	7/3,10,17,24,31 8/7,21,28 9/4,11,18 合計11回	体育室	25
50	子ども空手教室 中級 (年中～中学生)		半年毎の昇級審査を目指して、基本と新しい形にチャレンジしていきます。4級以上は組手の練習も始まります。		16:50～17:50			体育室	25
51	C-ute Dance (年中～小学2年生)	KYO-MI (女性)	ダンスはまだ難しいけど、とにかくかわいく踊りたい子!はじめての子!お待ちしております。 (現在女の子中心のクラスです)	木	15:45～16:45	9,900	7/4,11,18,25 8/1,8,22,29 9/5,12,19 合計11回	体育室	18
52	Cool Dance (小学2～小学6年生)		ダンスを楽しみたい子!体幹を鍛えて、動きの源を作りたい子!お待ちしております! (現在女の子中心のクラスです)		16:50～17:50			体育室	33
53	楽しく踊ろう!キッズダンス (年少～小学3年生)	Maya (女性)	元気に弾けて楽しく踊ろう!最終日には発表会でお友達にもお披露目! (初心者向けです)	金	15:40～16:40	9,000	7/5,12,19,26 8/2,9,30 9/6,13,20 合計10回	体育室	18
54	GOGOファンキーズ (小学1～小学6年生)		リズムとステップを中心に楽しく踊っています!男の子の参加も大歓迎です!! (経験者向けです)		16:50～17:50			体育室	30

【お問合せ】

(公財)世田谷区スポーツ振興財団 総合運動場管理事務所  
世田谷区大蔵4-6-1 TEL:03-3417-4276 FAX:03-3417-1734