

2019年度第3期コース型フィットネス教室一覧表【10月～12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	9,200	10/7,14,21,28 11/4,11,18,25 12/2,9 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クセスを目指します。		9:30～10:30			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			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			8,300	10/7,14,21,28 11/11,18,25, 12/2,9 合計9回	軽運動室	15
5	クラス名変更 シニア健康体操 (対象:60歳以上の方)	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			9,200	10/7,14,21,28 11/4,11,18,25, 12/2,9 合計10回	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					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たいと思います！		13:45～14:45					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、後半は自体重やチューブ・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					10,100	10/7,14,21,28, 11/4,11,18,25, 12/2,9,16 合計11回
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。	10:00～11:30	15,700	10/1,8,15,29 11/5,12,19,26 12/3,10,17 合計11回	第1 武道場			36	
10	avex TRF EZ DO DANCERCIZE (イージー・ドゥ・ダンスサイズ)	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	14,600		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気軽に参加できます。	9:30～10:30	10,100		10/1,8,15,29 11/5,12,19,26 12/3,10,17 合計11回			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						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いただけます。	12:00～13:00				15			
14	クラス名変更 JIZAI体エクササイズ ～脳とカラダの健康体操～	田澤 (男性)	いつでも思い通りに(自在に)動けるカラダへ！頭とカラダを使った誰でも楽しく続けられる運動を行います。	13:10～14:10				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				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				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しめます。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。	9:30～10:30		水		11,000	11/5,12,19,26 12/3,10,17 合計11回	15	
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てセラバンド(エクササイズ用ラバーゴム)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					22		
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。しっかりとした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	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	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	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です。	14:30～15:30	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	14,800	10/3,10,17,24,31 11/7,14,21,28 12/5,12,19 合計12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	11,000		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ください。		14:35～15:35			体育室	18
クラス名変更									
29	JIZAI体エクササイズ ～脳とカラダの健康体操～	吉田 (男性)	いつでも思い通りに（自在に）動けるカラダへ！頭とカラダを使った誰でも楽しく続けられる運動を行います。	金	10:00～11:15	13,600	10/4,11,18,25 11/1,8,15,22,29 12/6,13,20 合計12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、さらに深めていきたい方向けの教室です。道具を使い進めていきます。		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、より活動的で郷土が高めのヨガです。ヨガに慣れてきた方におすすめです。		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ためのクラスです。		10:45～11:45	11,000		体育室	23
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。身体のバネづくり、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		
avex									
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	16,000	10/5,12,19,26 11/2,9,16,23,30 12/7,14,21 合計12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	11,000		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	9,200	10/6,13,27 11/3,10,17,24 12/1,8,15 合計10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が対象です。	月	9:45～10:30	12,000	10/7,14,21,28 11/11,18,25, 12/2,9 合計9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)	土屋 (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	10,100	10/1,8,15,29 11/5,12,19,26 12/3,10,17 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・ブリッジなど)を保護者と一緒に遊びながら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 「お子様はお家で 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 (0歳1ヶ月～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。※対象年齢のお子様がいる場合のみママだけのご参加も可能です。	木	10:45～11:45	11,000	10/3,10,17,24,31 11/7,14,21,28 12/5,12,19 合計12回	軽運動室	15
44	ママの骨盤エクササイズ +ヨガ (0歳1ヶ月～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。※対象年齢のお子様がいる場合のみママだけのご参加も可能です。	金	10:45～11:45	11,000	10/4,11,18,25 11/1,8,15,22,29 12/6,13,20 合計12回	軽運動室	12
45	産後ボディケアシェイプ (0歳1ヶ月～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。※対象年齢のお子様がいる場合のみママだけのご参加も可能です。		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)	ヒップホップダンスを踊ることの楽しさを通じて、音感・リズム感を養い、自由に身体をコントロールする機能を高めます。流行の曲(J-POP、ボーカロイド)に合わせて楽しくダンスを行います。	月	16:15～17:15	10,100	10/7,14,21,28, 11/4,11,18,25, 12/2,9,16 合計11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、転がる、這う、跳ぶ」といった移動する動作や「投げる、掴む」などの道具を操る動作を通して遊びの中から運動能力を身につけていくクラスです。	火	15:30～16:30	10,100	10/1,8,15,29 11/5,12,19,26 12/3,10,17 合計11回	体育室	11
48	ジュニアバレエ (年長～小学3年生)	山田 (女性)	美しい姿勢や柔軟性の習得から始まり、表現する喜びや踊ることの楽しさを学びます。どなたでも楽しく気軽に参加できます。初心者の方も大歓迎です。		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	11,000	10/2,9,16,23,30 11/6,13,20,27 12/4,11,18 合計12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	11,000	10/3,10,17,24,31 11/7,14,21,28 12/5,12,19 合計12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	11,000	10/4,11,18,25 11/1,8,15,22,29 12/6,13,20 合計12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