

# 荒川総合スポーツセンター スポーツ教室 空き状況 (7月9日現在)

## 【定期フロア (大人) 教室】

コースNo.	教室名	曜日	時間	定員	対象	内容	空き状況
101	初・中級フラダンス	月	13:00-14:00	40名	15才以上 (中学生を除く)	ハワイアン調べに合わせて踊ります。全身を使うため、健康・美容向上に抜群です。初心者から気軽に通える教室です。 <女性限定>	○
102	バレーボール上達レッスン	木	10:00-11:30	36名		基本から応用・実践技術まで練習し、最後はゲームを行います。初心者から気軽に通える教室です。 <女性限定>	○
103	ダイエットプログラム	水	10:00-11:00	12名		体重-3kgを目標に月替りのプログラムで無理なく・飽きさせないレッスンをを行います。体調管理ノートが付き常にダイエットを意識することが出来ます。目標達成された方には、ご褒美を贈呈します。	○

## 【定期フロア (子ども) 教室】

コースNo.	教室名	曜日	時間	定員	対象	内容	空き状況
104	幼児フラダンス	月	16:00-17:00	25名	4才～未就学児	人気のフラダンスを基本から身体の柔軟性・リズム感・イメージ力・想像力を養います。	○
105	小学生フラダンス	月	17:00-18:00	25名	小学生		○
106	幼児空手	火	15:40-16:40	25名	4才～未就学児	突き・蹴り・受身・手の基本動作の習得などから始めていきます。礼儀作法を重んじ、心身ともに強くなれる教室です。	○
107	小学生空手	火	16:40-17:40	25名	小学生		○
108	幼児バレエ	水	16:00-17:00	25名	4才～5才	クラシックバレエの基礎を学ぶことにより美しい姿勢と柔軟性、身体で表現する楽しさを知る事が出来ます。	×
109	小学生バレエ	水	17:00-18:00	25名	6才～小学生		○
110	キッズダンス	木	15:40-16:40	25名	4才～未就学児	音楽に合わせて、ダンスのステップを入れながら元気に楽しく踊ります。	○
111	幼児チアダンス	木	16:40-17:40	25名	4才～未就学児	ボンボンを持って明るく軽快に踊るダンスです。基本から練習しますので、はじめてのお子様でも安心です。	○
112	小学生チアダンス	木	17:40-18:40	25名	小学生	ボンボンを持って明るく軽快に踊るダンスです。人気のチアダンスの曲に合わせて楽しく元気に踊りましょう。	○
113	はじめて体操①	土	11:15-12:15	20名	3・4才	初めて体操教室に参加されるお子様に最適なプログラムです。マット・跳び箱・鉄棒などを基本から練習します。	×
114	はじめて体操②	土	13:00-14:00	20名	5・6才		×
115	逆上がり特訓	土	14:00-15:00	25名	5才から小学生	鉄棒の持ち方や足の踏み切り方などの基本を学び逆上がりの習得を目標とした教室です。	○
116	チャレンジ体操	土	15:00-16:00	20名	小学生	マット・跳び箱・鉄棒などを練習します。苦手克服に最適なプログラムです。	×
117	はじめてなわとび	土	16:15-17:15	10名	4才～未就学児	縄の握り方、腕のまわし方～連続跳びができるように段階的に練習します。	△
118	幼児HIP HOP	日	10:00-11:00	25名	5才～未就学児	H I P H O Pの音楽にのり、楽しく踊ります。基本から始めますので、初めてのお子様でも安心です。	○
119	小学生HIPHOP	日	11:00-12:00	25名	小学生	H I P H O Pの音楽にのり、楽しく踊ります。H I P H O Pの基本ステップを習得しカッコよくダンスに挑戦しましょう。	△
120	親子よちよち体操	火	10:00-11:00	25名	1才～4才児	保護者同伴で教室に参加します。ボール、フープなどを使い親子で楽しく身体を動かす教室です。	○
121	親子体操	金	15:20-16:20	20名	2才～未就学児		○
122	L e t 'sチャイルド	木	14:50-15:50	30名	3才～未就学児	ボール・フープなどを使用し、ゲーム形式の運動で団体行動を身につける教室です。	○
123	キッズファンク①	月	16:00-17:00	35名	小学1～3年	軽快な音楽に合わせて楽しくダンスを行う教室です。	○
124	キッズファンク②	月	17:00-18:30	35名	小学4～中学生		○
125	幼児体操	月	15:40-16:40	40名	4才～未就学児	マット・跳び箱・鉄棒・平均台などを練習する教室です。年齢・経験別のグループにわかれ練習します。	○
126		火	15:40-16:40	40名			○
127	小学生体操	月	16:50-17:50	40名	小中学生	マット・跳び箱・鉄棒などを練習する教室です。広い体育室を使い、運動量の高い教室です。	○
128		火	16:50-17:50	40名			○
129	幼児トランポリン	水	15:40-16:40	30名	4才～未就学児	大きなトランポリンを使用し、空中感覚・リズム感を身につける教室です。年齢・経験別のグループで練習します。	△
130		木	15:40-16:40	30名			×
131	小学生トランポリン	水	16:50-17:50	30名	小中学生		×
132		木	16:50-17:50	30名			×
133	ジュニア新体操①	金	16:00-17:00	24名	小学1、2年 (女子)	ボール・リボン・フープを使用し、音楽に合わせて身体を動かします。	△
134	ジュニア新体操②	金	17:00-18:30	24名	小学3～6年 (女子)		○
135	室内サッカー (幼)	金	15:40-16:40	20名	4才～未就学児	パス・ドリブル・シュートの基本からゲーム形式の練習をします。チームスポーツで大事な協調性も養います。	×
136	室内サッカー (小)	金	16:50-17:50	20名	小学生		×

## 【定期特別教室】

コースNo.	教室名	曜日	時間	定員	対象	内容	空き状況
S1	障がい者水泳教室	第1土	12:30-13:20	10名	知的障がい、身体障がい問わず 小学生～大人 ※介助者の入水も可	泳ぎを通じて個性や可能性を伸ばし自信を育み、継続していきける展開を行い、教室に参加することにより仲間づくりなど社会的学習性の習得を目指します。	○

× → 満員御礼
 △ → 3名以下の空きあり
 ○ → 4名以上の空きあり

# 荒川総合スポーツセンター スポーツ教室 空き状況（7月9日現在）

## 【通年フロア（大人）教室】

コースNo.	教室名	曜日	時間	定員	対象	内容	空き状況
1	ヨガ	水	18:10-19:25	25名	15才以上 (中学生を除く)	呼吸法と様々なポーズによって心身のコンディションを整えます。 *土曜日クラスのみ「コースNo.4 託児付教室」申込者優先	○
2		金	14:00-15:00	20名			○
3		土	10:00-11:00	20名			×
4	ヨガ（託児付）	土	10:00-11:00	10名		呼吸法と様々なポーズによって心身のコンディションを整えます。登録制託児付教室です。（2歳～未就学児 10名）	×
5	ピラティス	日	17:15-18:15	20名		ゆっくりとした動きの中で、体の軸となる部分を鍛え、姿勢の安定性を向上させ、代謝の良い身体を作ります。	×
6	楽スポ&アクア	月	10:30-12:20	30名		体育室とプールを組み合わせた教室です。体育室でのウォーキングとプールでのアクアピクスを中心に色々な運動をプラスした健康体づくりを行います。	○
7		水	10:30-12:20	30名		○	
8	卓球（初級）	月	10:00-11:30	25名		基本動作の習得、楽しく安全な卓球技術の習得	△
9	卓球（中上級）	木	10:00-11:30	25名		試合出場程度の実践的練習	△
10	ジャズダンス	月	19:00-20:30	40名		リズムカルな動きにより美的に表現し、8ビートのリズムに合わせて楽しく踊り、美しい作品を創造します。	○
11	フラダンス中・上級	火	9:30-10:30	40名		ハワイアン調べに合わせて踊ります。全身を使うため、健康・美容向上に抜群です。＜女性限定＞	○
12	バドミントン（レディース）	火	10:00-12:00	30名		基本的なストロークから本格的なパターン練習やダブルスのゲームなどを練習します。＜女性限定＞	×
13	バドミントン（一般）	水	19:00-21:00	30名		基本的なストロークから本格的なパターン練習やダブルスのゲームなどを練習します。	○
14	バレーボール	金	10:00-11:30	30名		基本技術の習得を中心に楽しみながら練習を行い、ゲームができるまでのチーム作りを目指します。＜女性限定＞	○
15	弓道	金	19:00-20:30	25名		一見静かなスポーツですが、筋力バランスと集中力が求められる種目です。基本動作から練習いたします。（弓具貸出有）	○

## 【通年プール（大人）教室】

コースNo.	教室名	曜日	時間	定員/回	対象	内容	空き状況
16	一般初級A	水	9:30-10:20	10名	15才以上 (中学生を除く)	水なれ・板キック・クロール・背泳ぎの各種練習	○
17		金	9:30-10:20	10名			○
18	一般中級A	水	9:30-10:20	10名		平泳ぎ・バタフライの泳法習得	○
19		金	9:30-10:20	10名		○	
20	一般上級A	水	10:30-11:20	20名		4泳法と各種トレーニング	○
21		金	10:30-11:20	20名		○	
22	一般初級B	火	13:30-14:20	10名		水なれ・板キック・クロール・背泳ぎの各種練習	○
23	一般中級B	火	13:30-14:20	10名		平泳ぎ・バタフライの泳法習得	○
24	一般初級C	月	19:30-20:20	10名		水なれ・板キック・クロール・背泳ぎの各種練習	○
25		火	19:30-20:20	10名			○
26		水	19:30-20:20	10名			○
27		金	19:30-20:20	10名			○
28	一般中級C	月	19:30-20:20	10名		平泳ぎ・バタフライの泳法習得	○
29		火	19:30-20:20	10名			○
30		水	19:30-20:20	10名			○
31		金	19:30-20:20	10名			○
32	一般上級C	月	19:30-20:20	10名		4泳法と各種トレーニング	○
33		火	19:30-20:20	10名			○
34		水	19:30-20:20	10名			○
35		金	19:30-20:20	10名			○
36	レディース初級A	月	9:30-10:20	10名		水なれ・板キック・クロール・背泳ぎの各種練習 ＜女性限定＞	○
37		火	9:30-10:20	10名			○
38		木	9:30-10:20	10名			△
39	レディース中級A	月	9:30-10:20	10名		平泳ぎ・バタフライの泳法習得 ＜女性限定＞	○
40		火	9:30-10:20	10名			×
41		木	9:30-10:20	10名			○
42	レディース上級A	月	10:30-11:20	20名		4泳法と各種トレーニング ＜女性限定＞	○
43	レディース初級B	木	13:30-14:20	10名		水なれ・板キック・クロール・背泳ぎの各種練習 ＜女性限定＞	○
44	レディース中級B	木	13:30-14:20	10名		平泳ぎ・バタフライの泳法習得 ＜女性限定＞	△
45	マスターズ	月	20:30-21:20	20名		4泳法における更なる技術向上及び泳力UPを目指します。 4泳法泳げる方が対象となります。	○
46		水	20:30-21:20	20名			○
47	健康水中ウォーキング	火	10:30-11:20	40名		転倒予防に効果のある動作やストレッチ・筋力トレーニングを取り入れた水中プログラムです。腰痛・肩凝り・関節痛等の予防改善に繋がります。	○
48		木	10:30-11:20	40名			○

× → 満員御礼
 △ → 3名以下の空きあり
 ○ → 4名以上の空きあり

# 荒川総合スポーツセンター スポーツ教室 空き状況 (7月9日現在)

## 【通年プール(子ども)教室】

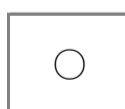
コースNo.	教室名	曜日	時間	定員/回	対象	内容	空き状況
49	親子水泳	水	9:30-10:20	20名	2才6ヶ月～未就園児とその保護者	親子で一緒に楽しみながら、水慣れを中心に練習を行います。はじめて水泳教室に参加するお子様や、まだ1人で参加させるには不安のあるお子様・ご両親にもぴったりです。	○
50	乳児水泳	月	9:30-10:20	12名	2才6ヶ月～未就園児まで (オムツが外れている方)	水になれ、水となかよしになるクラスです。親から離れて練習します。ともだちと一緒に遊んだり、列を作って並ぶといった集団行動を通じて社会性を養います。(進級テストはありません)	○
51		火	9:30-10:20	12名			○
52		木	9:30-10:20	12名			○
53		金	9:30-10:20	12名			○
54	乳幼児水泳	月	10:30-11:20	30名	3才～未就園児まで (オムツが外れている方)	水になれ、水となかよしになるクラスです。親から離れて練習します。ともだちと一緒に遊んだり、列を作って並ぶといった集団行動を通じて社会性を養います。(進級テストはありません)	○
55		火	10:30-11:20	30名			○
56		水	10:30-11:20	30名			○
57		木	10:30-11:20	30名			○
58	金	10:30-11:20	30名			○	
59	キッズ水泳A	月	14:30-15:20	40名	3才～未就学児 (オムツが外れている方)	小プールにて泳力別のグループに分かれて練習し、<16～7級>(幼)水なれ～背泳ぎ(12.5M)の習得を目指します。2ヶ月に(偶数月)に1回進級テストを行います。	○
60		火	14:30-15:20	40名			○
61		水	14:30-15:20	40名			○
62		木	14:30-15:20	40名			○
63		金	14:30-15:20	40名			○
64	土	14:30-15:20	20名			×	
65	キッズ水泳B	月	15:30-16:20	40名			×
66		火	15:30-16:20	40名			×
67		水	15:30-16:20	40名			×
68		木	15:30-16:20	40名			×
69		金	15:30-16:20	40名			○
70	ジュニア水泳A	月	16:30-17:20	15名	小学生～中学生	小プールにて泳力別のグループに分かれて練習し、<12～7級>水なれ～背泳ぎ(12.5M)の習得を目指します。2ヶ月(偶数月)に1回進級テストを行います。	△
71		火	16:30-17:20	15名			×
72		水	16:30-17:20	15名			△
73		木	16:30-17:20	15名			×
74		金	16:30-17:20	15名			×
75	土	15:30-16:20	15名			×	
76	ジュニア水泳B	月	16:30-17:20	45名	小学生～中学生	大プールにて泳力別のグループに分かれて練習し、<8～5級>クロール(12.5M)～背泳ぎ(25M)の習得を目指します。2ヶ月(偶数月)に1回進級テストを行います。	○
77		火	16:30-17:20	45名			○
78		水	16:30-17:20	45名			○
79		木	16:30-17:20	45名			○
80	金	16:30-17:20	45名			○	
81	ジュニア水泳C	月	17:30-18:20	60名	小学生～中学生	大プールにて泳力別のグループに分かれて練習し、<4～1級>平泳ぎ(25M)～個人メドレーの習得を目指します。2ヶ月(偶数月)に1回進級テストを行います。	○
82		火	17:30-18:20	60名			○
83		水	17:30-18:20	60名			○
84		木	17:30-18:20	60名			○
85		金	17:30-18:20	60名			○
86	選手B	月・火・水・木・金	18:30-19:20	15名	幼児～中学生	個人メドレー合格または、同等の泳力が必要です。選手コースを目指し練習をしていきます。事前の泳力チェックが必要です。(担当コーチ相談) ※設定種目タイムがございます。	○
87	選手A	月・火・水・木・金	18:30-19:20	20名	小学生～高校生	東京都水泳連盟への選手登録を行い、大会入賞を目指します。入会には事前の泳力チェックが必要です。(担当コーチ相談) ※設定種目タイムがございます。	○



→満員御礼



→3名以下の空きあり



→4名以上の空きあり

# 荒川総合スポーツセンター スポーツ教室 空き状況 (7月9日現在)

## 【キッズルーム通年制教室】

コースNo.	教室名	曜日	時間	定員	対象	内容	空き状況
K1	びよんびよん	土	10:00-10:50	15名	2才～4才	トランポリンをメインに運動する教室です。跳んだり跳ねたりすることで、平衡感覚や瞬発力を養います。	△
K2		日	10:00-10:50	15名			×
K3	しゅっぽっぽ	土	11:00-11:50	15名	3才～未就学児	うんていをメインに運動する教室です。うんていで腕力とリズム感を、すべり台でバランス感覚を養います。	△
K4		日	11:00-11:50	15名			○
K5	たんけん	土	17:00-17:50	15名	3才～未就学児	キッズルームの遊具をすべてを使った教室です。身体を全部を動かしながら探検します。	△
K6		日	17:00-17:50	15名			×

## 【キッズルーム定期制教室】

コースNo.	教室名	曜日	時間	定員	対象	内容	空き状況
K101	びよんびよん	火	10:00-10:50	15名	2才～4才	トランポリンをメインに運動する教室です。跳んだり跳ねたりすることで、平衡感覚や瞬発力を養います。	○
K102		金	10:00-10:50	15名			○
K103	親子DEキッズルーム	木	10:00-10:50	10名	6ヶ月～2才	親子で通える教室です。教室参加に不安なお子様も、お母さん、お父さんと一緒に運動するので安心して楽しく身体を動かせます。	×
K104	ぼうけん	火	11:00-11:50	15名	1才～3才	キッズルームの遊具をすべてを使った教室です。身体全部を動かしながら冒険します。	△
K105		木	11:00-11:50	15名			○
K106		金	11:00-11:50	15名			△
K107	キッズ体操	木	17:00-17:50	15名	3才～未就学児	キッズルームの遊具とマットや鉄棒などの器械種目を使った教室です。身体を動かすことから、体操運動の基礎を練習します。体操が苦手なお子様におススメです。	×
K108	たんけん	水	17:00-17:50	15名	3才～未就学児	キッズルームの遊具をすべてを使った教室です。身体を全部を動かしながら探検します。	○

× → 満員御礼
 △ → 3名以下の空きあり
○ → 4名以上の空きあり