

# 荒川総合スポーツセンター スポーツ教室 空き状況 (8月23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	空き人数
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＞	22名
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＞	23名
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。	8名

## 【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	空き人数
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。	20名
105	小学生フラダンス	月	17:00-18:00	25名	小学生		19名
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。	5名
107	小学生空手	火	16:40-17:40	25名	小学生		7名
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こと出来ます。	10名
109	小学生バレエ	水	17:00-18:00	25名	6才～小学生		11名
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。	7名
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。	12名
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。	12名
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。	4名
114	はじめて体操②	土	13:00-14:00	20名	5・6才		3名
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。	6名
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。	8名
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、腕のまわり方～連続跳びができるように段階的に練習します。	1名
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。	6名
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。	4名
120	親子よちよち体操	火	10:00-11:00	25組	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。	14組
121	親子体操	金	15:20-16:20	20組	2才～未就学児		18組
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。	28名
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。	26名
124	キッズファンク②	月	17:00-18:30	35名	小学4～中学生		31名
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。	12名
126		火	15:40-16:40	40名			21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。	5名
128		火	16:50-17:50	40名			6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。	9名
130		木	15:40-16:40	30名			5名
131	小学生トランポリン	水	16:50-17:50	30名	小中学生		2名
132		木	16:50-17:50	30名			10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。	3名
134	ジュニア新体操②	金	17:00-18:30	24名	小学3～6年 (女子)		10名
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。	1名
136	室内サッカー (小)	金	16:50-17:50	20名	小学生		4名

## 【定期特別教室】

コースNo.	教室名	曜日	時間	定員	対象	内容	空き人数
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。	1名

満員
当選者のキャンセル (入金期間内手続き無し) による空き人数
随時受け付け中

➡ ※8/29 (土) 9:00～エントリー、9:30～受講料納入 (定員超えた場合は抽選)

# 荒川総合スポーツセンター スポーツ教室 空き状況 (8月23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	空き人数
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。	17名
2		金	14:00-15:00	20名			4名
3		土	10:00-11:00	20名			5名
4	ヨガ(託児付)					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)	6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。	8名
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ビ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。	21名
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	2名
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	2名
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。	32名
11	フラダンス中・上級	火	9:30-10:30	40名		ハワイアン調に合わせ踊ります。全身を使うため、健康・美容向上に抜群です。<女性限定>	31名
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>	6名
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。	18名
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>	23名
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)	15名

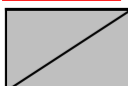
## 【通年プール (大人) 教室】


コースNo.	教室名	曜日	時間	定員/回	対象	内容	空き人数
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	6名
17		金	9:30-10:20	10名			8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	8名
19		金	9:30-10:20	10名		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	11名
21		金	10:30-11:20	20名		16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	7名
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	6名
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	4名
25		火	19:30-20:20	10名			8名
26		水	19:30-20:20	10名			7名
27		金	19:30-20:20	10名			8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	8名
29		火	19:30-20:20	10名			4名
30		水	19:30-20:20	10名			9名
31		金	19:30-20:20	10名			9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	10名
33		火	19:30-20:20	10名			9名
34		水	19:30-20:20	10名			10名
35		金	19:30-20:20	10名			7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>	7名
37		火	9:30-10:20	10名			3名
38		木	9:30-10:20	10名			2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>	7名
40		火	9:30-10:20	10名			0名
41		木	9:30-10:20	10名			6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>	15名
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>	5名
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>	3名
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。	17名
46		水	20:30-21:20	20名		4泳法泳げる方が対象となります。	15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。	24名
48		木	10:30-11:20	40名			31名

 満員

 当選者のキャンセル(入金期間内手続き無し)による空き人数

 随時受け付け中

 最小開催人数(3名)の申込みで開催

 ※8/29(土) 11:00~エントリー、11:30~受講料納入(定員超えた場合は抽選)

# 荒川総合スポーツセンター スポーツ教室 空き状況 (8月23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	空き人数
49	親子水泳	水	9:30-10:20	20組	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。ほし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・ご両親にもごつたりです。	17組
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			9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			24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。	19名
60		火	14:30-15:20	40名			2名
61		水	14:30-15:20	40名			2名
62		木	14:30-15:20	40名			16名
63		金	14:30-15:20	40名			21名
64		土	14:30-15:20	20名			0名
65		キッズ水泳B	月	15:30-16:20			40名
66	火		15:30-16:20	40名	0名		
67	水		15:30-16:20	40名	0名		
68	木		15:30-16:20	40名	0名		
69	金		15:30-16:20	40名	0名		
70	ジュニア水泳A	月	16:30-17:20	15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。	0名
71		火	16:30-17:20	15名			0名
72		水	16:30-17:20	15名			0名
73		木	16:30-17:20	15名			0名
74		金	16:30-17:20	15名			0名
75		土	15:30-16:20	15名			0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、<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。	4名
77		火	16:30-17:20	45名			2名
78		水	16:30-17:20	45名			20名
79		木	16:30-17:20	45名			16名
80		金	16:30-17:20	45名			20名
81	ジュニア水泳C	月	17:30-18:20	60名	小学生～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。	38名
82		火	17:30-18:20	60名			44名
83		水	17:30-18:20	60名			29名
84		木	17:30-18:20	60名			33名
85		金	17:30-18:20	60名			27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。	0名
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。	0名

  満員

  当選者のキャンセル(入金期間内手続き無し)による空き人数

  随時受け付け中

  最小開催人数(3名)の申込みで開催

➡ ※8/29(土)9:00～エントリー、9:30～受講料納入(定員超えた場合は抽選)



# 荒川総合スポーツセンター スポーツ教室 空き状況 (8月23日現在)


## 【通年キッズルーム教室】


コースNo.	教室名	曜日	時間	定員	対象	内容	空き人数
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。	2名
K2		日	10:00-10:50	15名			5名
K3	しゅっぽつぽ	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。	3名
K4		日	11:00-11:50	15名			0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。	0名
K6		日	17:00-17:50	15名			4名


## 【定期キッズルーム教室】

コースNo.	教室名	曜日	時間	定員	対象	内容	空き人数
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。	5名
K102		金	10:00-10:50	15名			10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。	2名
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。	5名
K105		木	11:00-11:50	15名			2名
K106		金	11:00-11:50	15名			2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。	7名
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。	5名

 **満員**

 当選者のキャンセル（入金期間内手続き無し）による空き人数

 随時受け付け中

 ※8/29（土）9:00～エントリー、9:30～受講料納入（定員超えた場合は抽選）