

令和3年度 通年制・定期制教室 空き状況 (3月14日現在)

【定期制】大人フロア教室

…予定していた開催場所に変更がある教室。(新型コロナウイルスワクチン接種会場となるため)

12:00現在

| 開催場所 | 教室名 | 曜日 | 時間 | 定員 | 対象 | 内容 | 空き人数 |
|-------|--------------|----|-------------|-----|-------------------|---|------|
| 第二武道場 | 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> | 16名 |
| 会議室 | ダイエットプログラム | 水 | 10:00~11:00 | 12名 | | 体重-2kgを目標に月替わ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。 | 3名 |
| 大体育室 | 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> | 25名 |

【定期制】子どもフロア教室

…予定していた開催場所に変更がある教室。(新型コロナウイルスワクチン接種会場となるため)

| 開催場所 | 教室名 | 曜日 | 時間 | 定員 | 対象 | 内容 | 空き人数 | |
|-------|-----------|-------------|-------------|-------------|-----------|---|--|-----|
| 大体育室 | 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。 | 15名 | |
| 大体育室 | 小学生体操 | | 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。 | 0名 | |
| 第一武道場 | キッズファンク① | | 16:00~17:00 | 35名 | 小学1~3年生 | 軽快な音楽に合わせて楽しくダンスを行う教室です。 | 14名 | |
| 第一武道場 | キッズファンク② | | 17:10~18:40 | 35名 | 小学4~中学生 | | 33名 | |
| 第二武道場 | 幼児フラダンス | | 15:50~16:50 | 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。 | 15名 | |
| 第二武道場 | 小学生フラダンス | | 17:00~18:00 | 25名 | 小学生 | | 18名 | |
| 大体育室 | 親子よちよち体操 | 火 | 10:00~11:00 | 25組 | 1才~4才と親 | 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 | |
| 大体育室 | 幼児体操 | | 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。 | 8名 | |
| 大体育室 | 小学生体操 | | 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。 | 0名 | |
| 第一武道場 | 幼児空手 | | 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。 | 0名 | |
| 第一武道場 | 小学生空手 | | 16:50~17:50 | 25名 | 小学生 | | 0名 | |
| 大体育室 | 幼児トランポリンA | | 水 | 14:30~15:30 | 24名 | 4才~未就学児 | 大きなトランポリンを使用し、空中感覚・リズム感を身に付ける教室です。年齢・経験別のグループで練習します。 | 0名 |
| 大体育室 | 幼児トランポリンB | 15:40~16:40 | | 24名 | 0名 | | | |
| 大体育室 | 小学生トランポリン | 16:50~17:50 | | 30名 | 小・中学生 | 0名 | | |
| 第一武道場 | バレエ① | 15:50~16:50 | | 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。 | | 6名 |
| 第一武道場 | バレエ② | 17:00~18:00 | | 25名 | 6才~小学生 | 6名 | | |
| 大体育室 | 幼児トランポリンC | 木 | 14:30~15:30 | 24名 | 4才~未就学児 | 大きなトランポリンを使用し、空中感覚・リズム感を身に付ける教室です。年齢・経験別のグループで練習します。 | 19名 | |
| 大体育室 | 幼児トランポリンD | | 15:40~16:40 | 24名 | | | 0名 | |
| 大体育室 | 小学生トランポリン | | 16:50~17:50 | 30名 | 小・中学生 | | 0名 | |
| 大体育室 | キッズダンス | | 15:20~16:20 | 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。 | 19名 |
| 大体育室 | 幼児チアダンス | | 16:30~17:30 | 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。 | 0名 |
| 大体育室 | 小学生チアダンス | | 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。 | 0名 |
| 大体育室 | ジュニア新体操① | 金 | 16:00~17:00 | 24名 | 小学1・2年生女子 | 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。 | 0名 | |
| 大体育室 | ジュニア新体操② | | 17:10~18:40 | 24名 | 小学3~6年生女子 | | 0名 | |
| 大体育室 | 室内サッカー(幼) | | 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。 | 0名 | |
| 大体育室 | 室内サッカー(小) | | 16:50~17:50 | 20名 | 小学生 | | 0名 | |
| 第一武道場 | 幼児カンフー | | 16:20~17:20 | 10名 | 5才・6才 | 姿勢及び基本動作の習得を目指します。運動能力を高めるとともに、礼儀作法を身に付け、精神力・自立心を育てます。 | 5名 | |
| 第一武道場 | 小学生カンフー | | 17:30~18:30 | 10名 | 小学生 | 0名 | | |
| 第一武道場 | はじめて体操① | 土 | 11:00~12:00 | 20名 | 3才・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。 | 0名 | |
| 第一武道場 | はじめて体操② | | 13:00~14:00 | 20名 | 5才・6才 | | 0名 | |
| 第一武道場 | 逆上がり特訓 | | 14:10~15:10 | 20名 | 5才~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りの習得を目標とした教室です。 | 0名 | |
| 第一武道場 | チャレンジ体操 | | 15:20~16:20 | 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。 | 0名 | |
| 第一武道場 | はじめてなわとび | | 16:30~17:30 | 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。 | 0名 | |
| 第一武道場 | 幼児HIP HOP | 日 | 10:00~11:00 | 25名 | 5才~未就学児 | HIPHOP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。 | 0名 | |
| 第一武道場 | 小学生HIPHOP | | 11:10~12:10 | 25名 | 小学生 | HIPHOPの音楽にのり、楽しく踊ります。HIPHOP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。 | 0名 | |

【定期制】特別水泳教室

| 開催場所 | 教室名 | 曜日 | 時間 | 定員 | 対象 | 内容 | 空き人数 |
|------|----------|-----|-------------|-----|--------------------------------------|--|------|
| プール | 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。専門的知識を持ったスタッフが指導いたします。 | 0名 |

満員

荒川総合スポーツセンター ☎03-3802-3901

令和3年度 通年制・定期制教室 空き状況 (3月14日現在)

【通年制】大人フロア教室

…予定していた開催場所に変更がある教室。(新型コロナウイルスワクチン接種会場となるため)

12:00現在

| 開催場所 | 教室名 | 曜日 | 時間 | 定員 | 対象 | 内容 | 空き人数 |
|-------|---------------|----|-------------|-----|----------------------|--|------|
| 大体育室 | 楽スポ&アクア | 月 | 10:30~12:20 | 30名 | 15才以上 (中学生を除く) | 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。 | 23名 |
| 卓球場 | 卓球(初級) | | 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。 | 8名 |
| 会議室 | ジャズダンス | | 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。 | 36名 |
| 第一武道場 | フラダンス中・上級 | 火 | 9:30~10:30 | 40名 | 15才以上の女性 (中学生を除く) | ハワイアン調の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。 | 30名 |
| 大体育室 | バドミントン(レディース) | | 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。 | 0名 |
| 大体育室 | 楽々健康体操 | 水 | 10:30~11:30 | 30名 | 15才以上 (中学生を除く) | 運動機能の改善と柔軟性・筋力向上を図るとともに身体の歪みを改善して姿勢と体調を整えるともやさしい体操です。自分の体力に合わせて行なって初めての方でも安心してご参加いただけます。 | 21名 |
| 会議室 | ヨガ | | 18:00~19:15 | 25名 | | 呼吸法と様々なポーズによって心身のコンディショニングを整えます。 | 12名 |
| 大体育室 | バドミントン(一般) | | 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。 | 13名 |
| 卓球場 | 卓球(中上級) | 木 | 10:00~11:30 | 25名 | | 試合出場程度の実践的練習。 | 5名 |
| 大体育室 | バレーボール | 金 | 10:00~11:30 | 30名 | 15才以上の女性 (中学生を除く) | 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。 | 18名 |
| 第一武道場 | ヨガ | | 14:00~15:00 | 20名 | | 呼吸法と様々なポーズによって心身のコンディショニングを整えます。 | 0名 |
| 弓道場 | 弓道 | | 19:00~20:30 | 12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。(下かけ購入有、弓具貸出有) | 0名 |
| 会議室 | ヨガ(託児付き) | 土 | 10:00~11:00 | 20名 | | 呼吸法と様々なポーズによって心身のコンディショニングを整えます。 *託児希望の申込者優先(2才~未就学児10名) | 0名 |
| 第一武道場 | ピラティス | 日 | 17:00~18:00 | 20名 | | ゆっくりとした動きの中で、身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。 | 0名 |

【通年制】大人水泳教室

| 開催場所 | 教室名 | 曜日 | 時間 | 定員 | 対象 | 内容 | 空き人数 |
|------|------------|----|-------------|-----|--|-------------------------------|------|
| プール | 一般初級A | 水 | 9:30~10:20 | 15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 | 11名 |
| プール | | 金 | | 15名 | | | 12名 |
| プール | 一般中級A | 水 | 9:30~10:20 | 15名 | | 平泳ぎ・バタフライの泳法習得 | 13名 |
| プール | | 金 | | 15名 | | | 15名 |
| プール | 一般上級A | 水 | 10:30~11:20 | 20名 | | 4泳法と各種トレーニング | 15名 |
| プール | | 金 | | 20名 | | | 16名 |
| プール | 一般初級B | 火 | 13:30~14:20 | 15名 | | 水なれ・板キック・クロール・背泳ぎの各種練習 | 11名 |
| プール | 一般中級B | | | 15名 | | | 11名 |
| プール | 一般初級C | 月 | 19:30~20:20 | 15名 | | 水なれ・板キック・クロール・背泳ぎの各種練習 | 15名 |
| プール | | 火 | | 15名 | | | 14名 |
| プール | | 水 | | 15名 | | | 13名 |
| プール | | 金 | | 15名 | | | 13名 |
| プール | 一般中級C | 月 | 19:30~20:20 | 15名 | | 平泳ぎ・バタフライの泳法習得 | 14名 |
| プール | | 火 | | 15名 | | | 14名 |
| プール | | 水 | | 15名 | | | 15名 |
| プール | | 金 | | 15名 | | | 12名 |
| プール | 一般上級C | 月 | 19:30~20:20 | 15名 | | 4泳法と各種トレーニング | 15名 |
| プール | | 火 | | 15名 | | | 14名 |
| プール | | 水 | | 15名 | | | 15名 |
| プール | | 金 | | 15名 | | | 15名 |
| プール | レディース初級A | 月 | 9:30~10:20 | 15名 | | 水なれ・板キック・クロール・背泳ぎの各種練習 <女性限定> | 9名 |
| プール | | 火 | | 15名 | | | 7名 |
| プール | | 木 | | 15名 | | | 5名 |
| プール | レディース中級A | 月 | 9:30~10:20 | 15名 | | 平泳ぎ・バタフライの泳法習得 <女性限定> | 12名 |
| プール | | 火 | | 15名 | 9名 | | |
| プール | | 木 | | 15名 | 11名 | | |
| プール | 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> | 10名 | |
| プール | レディース初級B | 木 | 13:30~14:20 | 15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 | |
| プール | レディース中級B | | | 15名 | | 11名 | |
| プール | 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。 | 15名 | |
| プール | | 水 | | 20名 | | 17名 | |
| プール | 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。 | 26名 | |
| プール | | 木 | | 40名 | | 32名 | |

満員

荒川総合スポーツセンター ☎03-3802-3901

令和3年度 通年制・定期制教室 空き状況 (3月14日現在)

【通年制】子ども水泳教室

12:00現在

| 開催場所 | 教室名 | 曜日 | 時間 | 定員 | 対象 | 内容 | 空き人数 |
|------|---------|-----------|-------------|-----|------------------------------|---|------|
| プール | 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(オムツが外れている方) | 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なお子様・ご両親にもびったりです。 | 19組 |
| プール | 乳児水泳 | 火 | 9:30~10:20 | 12名 | 2才6ヶ月~未就園児(オムツが外れている方) | 水になれ、水となかよくなるクラスです。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) | 10名 |
| プール | | 木 | | 12名 | | | 11名 |
| プール | 乳幼児水泳 | 水 | 10:30~11:20 | 30名 | 3才~未就学児(オムツが外れている方) | 水になれ、水となかよくなるクラスです。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) | 30名 |
| プール | | 金 | | 30名 | | | 30名 |
| プール | 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。 | 12名 |
| プール | | 火 | | 40名 | | | 19名 |
| プール | | 水 | | 40名 | | | 0名 |
| プール | | 木 | | 40名 | | | 12名 |
| プール | | 金 | | 40名 | | | 18名 |
| プール | | 土 | | 20名 | | | 0名 |
| プール | キッズ水泳B | 月 | 15:30~16:20 | 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。 | 0名 |
| プール | | 火 | | 40名 | | | 0名 |
| プール | | 水 | | 40名 | | | 0名 |
| プール | | 木 | | 40名 | | | 0名 |
| プール | | 金 | | 40名 | | | 0名 |
| プール | ジュニア水泳A | 月 | 16:30~17:20 | 30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>(幼)水なれ~背泳ぎ(12.5M)の習得を目指します。 | 0名 |
| プール | | 火 | | 30名 | | | 0名 |
| プール | | 水 | | 30名 | | | 0名 |
| プール | | 木 | | 30名 | | | 0名 |
| プール | | 金 | | 30名 | | | 0名 |
| プール | | 土 | | 30名 | | | 0名 |
| プール | 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、<6~4級>クロール(25M)~平泳ぎ(25M)の習得を目指します。(7級までの泳力が必須) ※初回日に泳力チェックをします。7級までの泳力がない場合は初回日以降、参加はできません。予めご了承ください。 | 23名 |
| プール | | 火 | | 45名 | | | 25名 |
| プール | | 水 | | 45名 | | | 27名 |
| プール | | 木 | | 45名 | | | 21名 |
| プール | | 金 | | 45名 | | | 28名 |
| プール | 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。(5級までの泳力が必須) ※初回日に泳力チェックをします。5級までの泳力がない場合は初回日以降、参加はできません。予めご了承ください。 | 36名 |
| プール | | 火 | | 60名 | | | 24名 |
| プール | | 水 | | 60名 | | | 32名 |
| プール | | 木 | | 60名 | | | 35名 |
| プール | | 金 | | 60名 | | | 36名 |
| プール | 選手B | 月・火・水・木・金 | 18:30~19:20 | 15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。(担当コーチ要相談)※設定種目タイムがございませぬ。 | 0名 |
| プール | 選手A | 月・火・水・木・金 | 18:20~19:30 | 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。事前の泳力チェックが必要です。(担当コーチ要相談)※設定種目タイムがございませぬ。 | 0名 |

【通年制】キッズルーム教室

| 開催場所 | 教室名 | 曜日 | 時間 | 定員 | 対象 | 内容 | 空き人数 |
|--------|--------|----|-------------|-----|---------|---|------|
| キッズルーム | 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。 | 0名 |
| キッズルーム | | 日 | | 15名 | | | 0名 |
| キッズルーム | 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。 | 0名 |
| キッズルーム | | 日 | | 15名 | | | 0名 |
| キッズルーム | 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 |
| キッズルーム | | 日 | | 15名 | | | 0名 |

【定期制】キッズルーム教室

| 開催場所 | 教室名 | 曜日 | 時間 | 定員 | 対象 | 内容 | 空き人数 |
|--------|-------------|----|-------------|-----|---------|--|------|
| キッズルーム | 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。 | 6名 |
| キッズルーム | | 金 | | 15名 | | | 0名 |
| キッズルーム | 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。 | 0名 |
| キッズルーム | | 木 | | 15名 | | | 0名 |
| キッズルーム | | 金 | | 15名 | | | 0名 |
| キッズルーム | たんけん | 水 | 17:00~17:50 | 15名 | 3才~未就学児 | キッズルームのすべての遊具を使った教室です。身体全部を動かしながら探検します。 | 0名 |
| キッズルーム | 親子D Eキッズルーム | 木 | 10:00~10:50 | 8組 | 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。 | 0組 |
| キッズルーム | キッズ体操 | | 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。 | 0名 |

満員

荒川総合スポーツセンター ☎03-3802-3901