

【定期制】大人フロア教室

14:30現在

開催場所	教室名	曜日	時間	定員	対象	内容	空き人数
小体育室	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。初心者から気軽に通える教室です。 <女性限定>	23名
スタジオ	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。	5名
小体育室	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>	32名

【定期制】子どもフロア教室

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。	24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。	6名	
小体育室	キッズファンク/低学年		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。	27名	
小体育室	ジュニアバスケット/低学年		17:10~18:10	25名	小学1~3年生	基本プレー・ルールの習得や2対2などの応用練習を行い、実際の試合でも活用できる技術を身に付けます。	0名	
スタジオ	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。	21名	
スタジオ	小学生フラダンス		17:00~18:00	25名	小学生		16名	
小体育室	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。	22名	
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。	29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。	6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、心身ともに強くなる教室です。	15名	
第一武道場	小学生空手		16:50~17:50	25名	小学生		0名	
会議室	幼児JAZZダンス		16:00~17:00	25名	4才~未就学児	リズム感や柔軟性を養い、表現することを楽しみながら踊ります。	15名	
会議室	小学生JAZZダンス		17:10~18:10	25名	小学生	ストレッチから音楽、リズムに合わせて踊ることを楽しみ、基本的な身体の動かし方をしっかりと行います。	18名	
大体育室	幼児トランポリンA		水	15:00~16:00	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。	5名
大体育室	幼児トランポリンB	16:10~17:10		24名	8名			
大体育室	小学生トランポリン	17:20~18:20		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。	17名	
第一武道場	バレエ②	17:00~18:00		25名	6才~小学生		14名	
大体育室	幼児トランポリンC	木		15:00~16:00	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。	18名
大体育室	幼児トランポリンD		16:10~17:10	24名	12名			
大体育室	小学生トランポリン		17:20~18:20	30名	小・中学生	0名		
スタジオ	こころとからだの体操教室		16:00~17:00	14名	4才~未就学児	マット・跳び箱・鉄棒・ボール運動の練習を行いながら、社会性・協調性・積極性を育てていきます。	9名	
小体育室	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。	18名	
小体育室	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。	7名	
小体育室	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。	2名	
小体育室	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。	3名
小体育室	ジュニア新体操②	17:10~18:40		24名	小学3~6年生女子	4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		14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。	14名	
第一武道場	小学生カンフー	17:30~18:30		14名	小学生		11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		2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。	5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。	6名	
スタジオ	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。	2名	
第一武道場	幼児HIP HOP		日	10:00~11:00	25名	5才~未就学児	HIP HOP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。	5名
第一武道場	小学生HIPHOP	11:10~12:10		25名	小学生	HIP HOPの音楽にのり、楽しく踊ります。HIP HOP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

【通年制】大人フロア教室

14:30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	体育室とプールを組み合わせ教室です。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。	27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。	6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。	35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	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。	32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。	7名
大体育室	楽々健康体操	水	10:30~11:30	30名	15才以上	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。	26名
会議室	ヨガ		18:10~19:25	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。	16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。	16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。	8名
小体育室	バレーボール	金	10:00~11:30	30名	15才以上の女性	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。	22名
会議室	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	土	19:00~20:30	25名	15才以上	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)	16名
会議室	ヨガ(託児付き)		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)	3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。	1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	14名
プール	一般中級A					平泳ぎ・バタフライの泳法習得	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	20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	14名
プール	一般中級B			15名		平泳ぎ・バタフライの泳法習得	13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	14名
プール		火		15名			14名
プール		水		15名			14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	15名
プール		火		15名			13名
プール		水		15名			14名
プール		金		15名			15名
プール	一般上級C	月	19:30~20:20	20名		4泳法と各種トレーニング	20名
プール		火		20名			20名
プール		水		20名			20名
プール		金		20名			19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	10名
プール		火		15名			8名
プール		木		15名			8名
プール		金		15名			15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	9名
プール		火		15名			12名
プール		木		15名	8名		
プール		金		15名	15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	13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	8名	
プール	レディース中級B			15名	平泳ぎ・バタフライの泳法習得	14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。	20名	
プール		水		20名	4泳法泳げる方が対象となります。	20名	
プール	健康水中ウォーキング	火	10:30~11:20	20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。	8名	
プール		木		20名		17名	

満員

荒川総合スポーツセンター ☎03-3802-3901

# 令和4年度 通年制・定期制教室(4月～7月)

# 空き状況 (3月16日現在)

## 【通年制】子ども水泳教室

14:30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	土	8:30～9:20	10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。	0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)	12名
プール		木		12名			12名
プール	乳幼児水泳	水	10:30～11:20	15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)	15名
プール		金		15名			14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。	29名
プール		火		40名			28名
プール		水		40名			17名
プール		木		40名			18名
プール		金		40名			32名
プール		土		25名			0名
プール	キッズ水泳B	月	15:30～16:20	40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)	6名
プール		火		40名			9名
プール		水		40名			10名
プール		木		40名			8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	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級までの泳力が必要)	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)	33名
プール		火		45名			31名
プール		水		45名			30名
プール		木		45名			29名
プール		金		45名			33名
プール	ジュニア水泳C	月	17:30～18:20	50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級までの泳力が必要)	32名
プール		火		50名			22名
プール		水		50名			17名
プール		木		50名			28名
プール		金		50名			42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。	6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。	8名
キッズルーム		日		15名			4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。	9名
キッズルーム		金		15名			13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。	2名
キッズルーム		木		15名			8名
キッズルーム		金		15名			12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DEキッズルーム	木	10:00～10:50	10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します。	3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。	1名

**満員**

荒川総合スポーツセンター ☎03-3802-3901