

# 令和5年度 第3期（12月～3月）定期制教室 空き状況（11月9日現在）

## 【定期制】大人フロア教室

14:00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<br>(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。<br><女性限定>                               | 25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。 | 7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>   | 33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。                   | 14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。                        | 9名   |
| 第一武道場 | 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。  | 31名  |
| 小体育室  | ジュニアバスケット/低学年 |             | 16:00～17:00 | 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   |
| 小体育室  | ジュニアバスケット/高学年 |             | 17:10～18:10 | 25名   | 小学4～6年生  | 個人スキル向上に加えチームオフェンスやディフェンスなどの応用練習を行います。                            | 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   |  | 19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。                      | 21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。                   | 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。                        | 11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。             | 18名  |
| 第一武道場 | 小学生空手         |             | 16:50～17:50 | 25名   | 小学生  |   | 0名   |
| 小体育室  | 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。                                    | 18名  |
| 小体育室  | 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。    | 1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。              | 9名   |
| 大体育室  | 幼児トランポリンB     |             | 16:10～17:10 | 24名   |  |   | 0名   |
| 大体育室  | 小学生トランポリン①    |             | 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。                 | 23名  |
| 第一武道場 | バレエ②          |             | 17:00～18:00 | 25名   | 6才～小学生   |   | 19名  |
| 大体育室  | 幼児トランポリンC     |             | 15:20～16:20 | 24名   | 4才～未就学児  |   | 9名   |
| 大体育室  | 小学生トランポリン②    | 16:30～17:30 | 30名         | 小・中学生 | 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。 | 7名  |      |
| 大体育室  | 小学生トランポリン③    | 17:40～18:40 | 30名         |       |  | 2名  |      |
| スタジオ  | こころからだの体操教室   | 木           | 16:00～17:00 | 15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。                    | 0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。                | 15名  |
| 小体育室  | ジュニア新体操①      |             | 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。                                  | 9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  |   | 6名   |
| 大体育室  | 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。                | 0名   |
| 大体育室  | 室内サッカー（小）     |             | 16:50～17:50 | 20名   | 小学生  |   | 0名   |
| 会議室   | 小学生カンフー       |             | 17:30～18:30 | 14名   | 小学生  | 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。            | 0名   |
| 第一武道場 | はじめて体操①       |             | 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が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       | 土           | 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   |
| スタジオ  | はじめてなわとび      |             | 14:10～15:10 | 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 | 小学生なわとび       |             | 16:40～17:40 | 10名   | 小学生  | なわとびの基本を学びながら大技にチャレンジし、レベルアップできるように挑戦していきます。                      | 0名   |
| 第一武道場 | 幼児HIP HOP     |             | 10:00～11:00 | 25名   | 5才・6才  | 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。               | 0名   |
| 第一武道場 | 小学生HIPHOP①    |             | 11:10～12:10 | 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。 | 9名   |
| スタジオ  | 小学生HIPHOP②    |             | 12:30～13:30 | 20名   |  |   | 7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<br>小学生～大人<br>※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。専門的知識を持ったスタッフが指導いたします。 | 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。                           | 12名  |
| キッズルーム |             | 金  |             | 15名 |         |  | 8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。                                    | 11名  |
| キッズルーム |             | 木  |             | 15名 |         |  | 11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 | 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ことで安心して楽しく身体を動かします。               | 1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。 | 2名   |

満員

荒川総合スポーツセンター ☎03-3802-3901