

令和7年度 第3期（12月～3月）定期制教室 空き状況（11月15日現在）

【定期制】大人フロア教室 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
小体育室	初・中級フラダンス	月	13：00～14：15	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＞	32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。	0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。	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。	0名
第一武道場	キッズストリートダンス		16：30～17：30	35名	小学生	数あるダンスジャンルからHIPHOPを基本とし、他ジャンルの要素を学んでいくクラスです。	25名
小体育室	ジュニアバスケ/低学年		16：00～17：00	25名	小学1～4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/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。	25名
スタジオ	小学生フラダンス		17：00～18：00	25名	小学生		18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。	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。	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。	17名
第一武道場	小学生空手		16：50～17：50	25名	小学生		5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。	14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。	0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。	19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①		17：20～18：20	30名	小・中学生	0名	
スタジオ	バレエ①		15：50～16：50	25名	4才～未就学児	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。	19名
スタジオ	バレエ②		17：00～18：00	25名	小学生		19名
大体育室	幼児トランポリンC	木	15：20～16：20	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。	13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		0名
大体育室	小学生トランポリン③		17：40～18：40	30名			5名
スタジオ	こころとからだの幼児体操		15：30～16：30	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。	2名
スタジオ	こころとからだの小学生体操		16：40～17：40	10名	小学1～3年生		6名
小体育室	幼児リズムダンス		15：20～16：20	25名	4才～未就学児	音楽に合わせ、ダンスのステップを入れながら元気に楽しく踊ります。	16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。	12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。	19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。	7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		3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	24名	小学生		0名
第一武道場	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。	5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がりの習得を目標とした教室です。	2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
スタジオ	幼児なわとび		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	15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	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。	0名
第一武道場	小学生HIPHOP		11：10～12：10	30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。	0名
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、継続していける展開を行い、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
小体育室	障がい者体操教室		11：10～12：10	10名	高校生以上	体操や走ること、用具類を使用して、運動不足解消や体力アップに向けて行います。そして、教室参加から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。	8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。	7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。	10名
キッズルーム		木		15名			13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。	5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ので安心して楽しく身体を動かせます。	10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

職員 荒川総合スポーツセンター ☎03-3802-3901