令和8年度 第３期（12月～3月）定期制教室　空き状況（11月17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＞	36名
大会議室	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。	3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＞	31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。	18名
	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。	23名
小体育室	ジュニアバスケ/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。	1名
	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。	6名
スタジオ	ケイキフラダンス		17：00～18：00	25名	年中～小学生	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
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。	23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。	34名
	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。	15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。	21名
	小学生空手		16：50～17：50	25名	小学生		7名
スタジオ	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。	13名
小体育室	小学生JAZZダンス		17：10～18：10	30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。	14名
	幼児トランポリンB		16：10～17：10	24名			9名
	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	幼児バレエ		15：50～16：50	25名	4才～未就学児	クラッ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。	20名
	小学生バレエ		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。	14名
	小学生トランポリン②		16：30～17：30	30名	小・中学生		0名
	小学生トランポリン③		17：40～18：40	30名			3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。	4名
	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		0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。	22名
	幼児チアダンス		16：30～17：30	25名	4才～未就学児	ポンポ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。	8名
	小学生チアダンス		17：40～18：40	25名	小学生	ポンポ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。	13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
	ジュニア新体操②		17：10～18：40	24名	小学3～6年生女子		2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。	1名
	室内サッカー（小）		16：50～17：50	24名	小学生		3名
第一武道場	小学生カンフー		18：00～19：00	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。	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
	はじめて体操②		13：00～14：00	20名	5才・6才		3名
	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。	8名
	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。	2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。	3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。	4名
	HIPHOP/低学年		11：10～12：10	30名	小学１～３年生	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。	4名
	HIPHOP/高学年		12：30～13：30	15名	小学４～６年生	ＨＩＰＨＯＰの基本ステップを高めながら様々なステップ～コンビネーションまでを踊るクラスです。	1名

【定期制】特別教室

開催場所	教室名	曜日	時間	定員	対象	内容	
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～大人の方 ※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	中学生以上	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。	7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	
キッズルーム	ぴょんぴょん	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。	13名
	ぼうけん		11：00～11：50	15名	1才～３才	キッズルームの全ての遊具を使った教室です。身体全部を動かしながら冒険します。	13名
	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。	7名
	ぴょんぴょん	木	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。	13名
	ぼうけん		11：00～11：50	15名	1才～３才	キッズルームの全ての遊具を使った教室です。身体全部を動かしながら冒険します。	13名
	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。	8名

満員

荒川総合スポーツセンター　☎03-3802-3901