

【豊島体育館】第1期春のコース型教室のお知らせ

教室名	対象	内容	曜日	開催時間	定員	参加料 (税込)	全回数
高齢者体操 (NEW)	概ね 60歳～	ストレッチや軽い筋トレで身体・心を整え、快適な日常を過ごせる身体づくりを目指しましょう。	火	9:30～10:30	12名	¥12,100	11回
健康気功	16歳以上	姿勢、動作、呼吸、意識を整え。不具合を良くし、予防し免疫力を高めていきます。元気で伸びやかな自分を目指しましょう。		11:00～12:15	15名	¥14,300	13回
はじめてのバレエ エクササイズ	16歳以上 (女性)	正しく美しい姿勢を目指したクラスです。バレエの基本的な立ち方や動きを行い、体幹を使うので基礎代謝の向上にも効果的です。		14:00～15:00	15名	¥13,200	12回
シニア らくらく体操	概ね 60歳～	呼吸法を取り入れたストレッチ、日常生活に役立つバランス運動、筋トレを行い健康を保ちます。運動不足の解消にもおすすめです。	水	9:30～10:30	15名	¥12,100	11回
リラックスヨガ	16歳以上	基本的なヨガにより無理なく体の歪みをリセット。美容や健康向上を目指します。		満員御礼!! 募集終了となりました。			
ジュニア 少林寺拳法 体験教室	年中～小3	礼儀作法の指導に始まり、少林寺拳法の基本「突き・蹴り・受け」の動作をミット等を用いて指導します。		17:00～18:00	15名	¥11,000	10回
やさしい ジャイロキネシス®	16歳以上	ヨガ、ダンス、水泳、太極拳の要素を織り交ぜ、身体感覚を味わいながら背骨を中心に伸びやかに流れるように動くメソッド。		18:30～19:20	15名	¥6,600	6回
アンチ エイジング	16歳以上	足裏及びリンパマッサージでデトックス。基礎代謝を高め、整体エクササイズや矯正ストレッチなどで歪みを整えます。	木	9:45～10:45	10名	¥14,300	13回
太極拳 (午前)	16歳以上	健康増進とアンチエイジングのため、中国伝統武術太極拳を楽しく学びましょう。		11:00～12:30	15名	¥13,200	12回
ハワイアン フラ	16歳以上	音楽に合わせて楽しくフラを踊ります。初めての方も、ご経験のある方も大歓迎です。		13:30～14:45	15名	¥13,200	12回
太極拳 (午後)	16歳以上	健康増進とアンチエイジングのため、中国伝統武術太極拳を楽しく学びましょう。		15:00～16:30	15名	¥13,200	12回
女性限定 シニアヨガ	概ね 60歳～	ヨガを通じてシニアの方々の健康づくりやメンタルケア。椅子やブロックを使いながら自分に合わせて無理なく楽な姿勢で行っていきます。		18:00～19:00	8名	¥14,300	13回
ジャズ体操	16歳以上	簡単なクラシックバレエの基礎、座ったり寝た姿勢でのストレッチ、足を上げるパトマンやターンの練習を行った後に振付を練習します。		19:15～20:15	15名	¥14,300	13回
ピラティス	16歳以上	体幹(コア)を中心に全身の筋肉をバランスよく鍛え、姿勢の改善、柔軟性の向上、筋力UPを目指すエクササイズです。	金	9:30～10:30	15名	¥13,200	12回
リセットヨガ	16歳以上	日常生活での姿勢のくずれや体の歪みを呼吸法を伴ったシンプルポーズで心地よくリセットします。	土	9:30～10:35	15名	¥13,200	12回
リフレッシュ ヨガ	16歳以上	シンプルな呼吸法とポーズの動きで日頃の疲れをリフレッシュし、心身の活性化、健康向上を目指します。		10:55～12:00	15名	¥13,200	12回
幼児体操①	満4歳～ 6歳	マット運動・鉄棒・跳び箱の3種目を行います。楽しく元気に動きましょう!!		満員御礼!! 募集終了となりました。			
幼児体操②	満4歳～ 6歳	マット運動・鉄棒・跳び箱の3種目を行います。楽しく元気に動きましょう!!		14:25～15:10	12名	¥12,100	11回
小学生体操 (低学年)	小1～ 小3	マット運動・鉄棒・跳び箱の3種目を行ない、技の習得を目指します。		満員御礼!! 募集終了となりました。			

●第1期春のコース型教室開催日程（2026年4月～6月）

【豊島体育館】第1期春のコース型教室のお知らせ

		4月					5月				6月				回数	
		7	14	21	28			12	19	26		9	16	23		30
火	高齢者体操 (NEW)	7	14	21	28			12	19	26		9	16	23	30	11
	健康気功	7	14	21	28		5	12	19	26	2	9	16	23	30	13
	はじめてのバレエ エクササイズ	7	14	21	28			12	19	26	2	9	16	23	30	12
水	シニアらくらく体操	1	8	15	22			13	20	27	3	10	17	24		11
	リラックス ヨガ	1	8	15	22			13	20	27	3	10	17	24		11
	ジュニア 少林寺拳法 体験教室	1	8	15				13	20	27	3	10	17	24		10
	やさしいジャイロキ ネシス®	1		15			6		20		3		17			6
木	アンチ エイジング	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25		13
	太極拳 (午前)	2	9	16	23		7	14	21	28	4	11	18	25		12
	ハワイアン フラ	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4		18	25		12
	太極拳 (午後)	2	9	16	23		7	14	21	28	4	11	18	25		12
	女性限定 シニアヨガ	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25		13
	ジャズ体操	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25		13
金	ピラティス	3	10	17	24		1	8	15	22	5	12	19	26		12
土	リセットヨガ	4	11	18	25		9	16	23	30	6	13	20	27		12
	リフレッシュヨガ	4	11	18	25		9	16	23	30	6	13	20	27		12
	幼児体操①	4	11	18			2	9	16	23	6	13	20	27		11
	幼児体操②	4	11	18			2	9	16	23	6	13	20	27		11
	小学生体操 (低学年)	4	11	18			2	9	16	23	6	13	20	27		11

【教室申込方法】

豊島体育館受付にて申込と受講料支払いをして頂き受付完了となります。

※教室の空き状況は、施設受付窓口へお問い合わせください。

豊島体育館

☎: 03-3973-1701