

2025年4月～6月 第1期

コース型教室のご案内

3ヶ月1クールで開催する教室 1回1,210円(税込み)×レッスン回数分



募集スケジュール

- ◇ハガキ、WEB申込締切 2月 4日(火)
- ◇抽選 2月 5日(水)
- ◇抽選結果通知 2月 10日(月)
- ◇受講料入金締め切り 3月 1日(土)
- ◇2次募集受付開始 3月 5日(水)

受講料

- ◇ 9回/10,890円
- ◇ 10回/12,100円
- ◇ 11回/13,310円
- ◇ 12回/14,520円

※お申込みの際は、教室No.(左端のY01～Y16、A01～A23、P01～P12)と教室名をお伝え願います。

※教室Noが白抜きの教室(A20～A23)は複数申込ができません。(2次募集は可能)

※2次募集は、お申し込みから1週間以内に受講料をご入金いただけない場合、キャンセルとなります。

教室No.	教室名 講師名	レベル 対象	曜日 開催日	時間	場所	定員 回数
-------	------------	-----------	-----------	----	----	----------

ヨガ教室

ヨガの基本を学べるクラスです。身体のポーズと呼吸法の練習を通して精神の向上と健康の促進を高めていきます。

Y01	ゆったりヨガ(月)① 大場 三紗子	初心者～初級者 15歳以上(中学生不可)	(月) 9:50～10:50 / 体育室 / 30名 (4/7・14・21・28) (5/12・19・26) (6/2・9・16・30) 全11回			
Y02	ゆったりヨガ(月)② 大場 三紗子	初心者～初級者 15歳以上(中学生不可)	(月) 11:10～12:10 / 体育室 / 30名 (4/7・14・21・28) (5/12・19・26) (6/2・9・16・30) 全11回			
Y03	ゆったりヨガ(木) つじ せいこ	初心者～初級者 15歳以上(中学生不可)	(木) 9:45～10:45 / 会議室 / 15名 (4/3・10・17・24) (5/1・8・15・22・29) (6/5・12・26) 全12回			
Y04	ゆったりヨガ(土)① 大澤 りお	初心者～初級者 15歳以上(中学生不可)	(土) 14:45～15:45 / 会議室 / 15名 (4/12・19・26) (5/10・17・24・31) (6/7・14・28) 全10回			
Y05	ゆったりヨガ(土)② 調整中	初心者～初級者 15歳以上(中学生不可)	(土) 20:00～21:00 / 会議室 / 15名 (4/5・12・19・26) (5/10・17・24・31) (6/7・14・21) 全11回			2次募集～ 受付ます。
Y06	ヨガ(月)① 住吉 千恵美	初・中級者 15歳以上(中学生不可)	(月) 18:45～19:45 / 会議室 / 15名 (4/7・14・21・28) (5/12・19・26) (6/2・9・16・23) 全11回			
Y07	ヨガ(月)② 住吉 千恵美	初・中級者 15歳以上(中学生不可)	(月) 20:00～21:00 / 会議室 / 15名 (4/7・14・21・28) (5/12・19・26) (6/2・9・16・23) 全11回			
Y08	ヨガ(金)① 梅田 陽一	初・中級者 15歳以上(中学生不可)	(金) 18:45～19:45 / 会議室 / 15名 (4/11・18・25) (5/9・16・23・30) (6/6・13・20) 全10回			
Y09	ヨガ(金)② 梅田 陽一	初・中級者 15歳以上(中学生不可)	(金) 20:00～21:00 / 会議室 / 15名 (4/11・18・25) (5/9・16・23・30) (6/6・13・20) 全10回			
Y10	ヨガ(土)① 大澤 りお	初・中級者 15歳以上(中学生不可)	(土) 13:30～14:30 / 会議室 / 15名 (4/12・19・26) (5/10・17・24・31) (6/7・14・28) 全10回			
Y11	ヨガ(土)② 調整中	初・中級者 15歳以上(中学生不可)	(土) 18:45～19:45 / 会議室 / 15名 (4/5・12・19・26) (5/10・17・24・31) (6/7・14・21) 全11回			2次募集～ 受付ます。

ヨガ教室

深呼吸と筋弛緩法、座位中心のゆったりしたポーズ(肩こりや腰痛の解消)を行い、心身の緊張を解きほぐし、リラクゼーションへと導いていきます。ヨガ未経験者の方でも安心してご参加いただけるクラスです。

Y12	リラクゼーション ヨガ(火)	初心者～中級者	(火) 10:30～11:30 / 会議室 / 15名
	裕次	15歳以上(中学生不可)	(4/1・8・15・22)(5/13・20・27)(6/3・10・17) 全10回
Y13	リラクゼーション ヨガ(木)①	初心者～中級者	(木) 18:45～19:45 / 会議室 / 15名
	裕次	15歳以上(中学生不可)	(4/3・10・17・24)(5/1・8・15・22・29)(6/5・12・19) 全12回
Y14	リラクゼーション ヨガ(木)②	初心者～中級者	(木) 20:00～21:00 / 会議室 / 15名
	裕次	15歳以上(中学生不可)	(4/3・10・17・24)(5/1・8・15・22・29)(6/5・12・19) 全12回



身体に負担のないゆったりとした動きを基本とし、ストレッチポールやボールを使い、固まった筋肉をほぐしていきます。それにより筋肉の柔軟性を高め、関節可動域の拡大を目指します。その他、血行促進、免疫力UPなどたくさんの効果が期待できます。その日の体調に合わせた身体作りをしていきましょう。

Y15	リラックス&リリースヨガ	初心者～初級者	(木) 11:00～12:00 / 会議室 / 15名
	つじ せいこ	15歳以上(中学生不可)	(4/3・10・17・24)(5/1・8・15・22・29)(6/5・12・26) 全12回

リンパは老廃物を排出したりウイルスなどを撃退する免疫の役割を果たしています。リンパ管にアプローチをし、リンパの流れを良くするポーズを行うことによって、免疫力アップ、むくみの改善や、アンチエイジング効果、二重あごの改善など美容効果も期待できます。

Y16	リンパヨガ	初心者～初級者	(水) 11:00～12:00 / 会議室 / 15名
	大場 三紗子	15歳以上(中学生不可)	(4/2・9・16・23・30)(5/7・14・21・28)(6/4・11・25) 全12回

健康体操教室

小さいバランスボールやストレッチポールを使い、全身の筋肉を整えてから有酸素運動と筋トレを組み合わせたクラスです。心肺機能・筋力・バランス力向上を目指します。肩こり・腰痛の方にもおすすめです。

A01	はつらつ健康体操	初心者	(火) 15:30～16:30 / スタジオ / 20名
	河原 麻代	15歳以上(中学生不可)	4/1・8・15・22)(5/13・20・27)(6/3・10・24) 全10回



ストレッチポールを使い、全身をほぐし、カラダを整えていきます。肩こり、腰痛、姿勢改善、バランス向上！美しくしなやかなカラダ作りを目指しましょう。

A02	ストレッチ&ボディメイク	初心者～初級者	(水) 9:40～10:40 / 会議室 / 15名
	大場 三紗子	15歳以上(中学生不可)	(4/2・9・16・23・30)(5/7・14・21・28)(6/4・11・25) 全12回



「運動にチャレンジしたいけど…」体の基礎を作り上げるクラスです。全身機能向上、基礎代謝の向上、怪我予防を目的とし、運動不足解消と合わせ健康に対する意識を高められるようご指導いたします。

A03	たのしい健康体操	初心者～初級者	(木) 15:30～16:30 / スタジオ / 20名
	末永 ゆう子	中高年向け	(4/10・17・24)(5/1・8・15・22・29)(6/5・12・19) 全11回



太極拳教室

中国の太極拳にストレッチと柔軟動作が加わり空手や舞踊を基礎に日本人向けに総仕上げされた「日本太極拳法一楽庵」。緩んだ体を引き締めこわばった体を柔軟にします。独自の発声式気功で気血の流れを良くし免疫力、代謝機能UPを図ります。初めての方はA04へ。

A04	らくらく太極拳	入門・基礎～初心者	(火) 12:30～13:30 / 研修室 / 12名
	中山 明德	中高年向け	(4/1・8・15・22)(5/13・20・27)(6/3・10) 全9回
A05	太極拳	初・中級者 一楽庵経験者に限る	(火) 11:15～12:15 / 体育室 / 25名
	中山 明德	中高年向け	(4/1・8・15・22)(5/13・20・27)(6/3・10・17) 全10回

ハワイアンフラ教室

ゆったりとしたハワイアンミュージックに合わせて踊るダンスクラス。下半身の強化やウエストシェイプにも効果的で、リラックス効果もあります。また一つ一つ意味を持つハンドモーションも楽しめ、その腕の引締めにも効果的です。



A06	ハワイアンフラ①	初心者～初級者	(金) 9:45～10:45 (女性限定) / スタジオ / 30名
	専任スタッフ	15歳以上(中学生不可)	(4/11・18・25)(5/9・16・23・30)(6/6・13・27) 全10回
A07	ハワイアンフラ②	初心者～初級者	(土) 12:15～13:15 (女性限定) / スタジオ / 30名
	専任スタッフ	15歳以上(中学生不可)	(4/12・19・26)(5/3・10・17・24・31)(6/7・14) 全10回
A08	ハワイアンフラ③	初心者～初級者	(土) 13:30～14:30 (女性限定) / スタジオ / 30名
	専任スタッフ	15歳以上(中学生不可)	(4/12・19・26)(5/3・10・17・24・31)(6/7・14) 全10回

《持ち物》

○ロッカー代100円硬貨(使用後硬貨が戻るリターン式) ※硬貨の両替機はございません。

○水分補給用飲料(ペットボトル、水筒等、キャップが締まるもの)

○室内用トレーニングシューズ(健康体操教室、卓球教室、ピククルボール)※ピククルボールのラケットは貸出有ります。



2025年4月～6月 第1期

コース型教室のご案内

その他教室

楽しく身体のメンテナンス習慣を始めませんか☆ストレッチポールを使って肩、背中、股関節など緩めて楽にリセット。良い姿勢を日常生活でキープするためのコアと体幹のトレーニングを基礎から行っていきます。姿勢、肩こり、腰痛予防。この先のびやかに動ける身体づくりをぜひ一緒に。

A09	ボディリセット&コア①	初心者	(月) 9:45～10:45 / スタジオ / 23名
	岩田 奈緒美	15歳以上(中学生不可)	(4/7・14・21・28) (5/12・19・26) (6/2・9・16・30) 全11回
A10	ボディリセット&コア②	初心者	(土) 9:30～10:30 / 会議室 / 15名
	岩田 奈緒美	15歳以上(中学生不可)	(4/5・12・19・26) (5/10・17・24・31) (6/7・14・28) 全11回

骨盤の歪みは日常生活のくせなどでどなたにも生じるものです。骨盤が歪むと下腹部がぼっこりと出て肩こり、腰痛、冷え性などを引き起こします。骨盤ストレッチは骨盤を取り囲むインナーマッスルに特化したトレーニング。全ての運動の基礎となり運動効果を高め理想のボディラインへ導きます。

A11	骨盤ストレッチ	初心者	(月) 11:15～12:15 / スタジオ / 25名
	名和 雪枝	15歳以上(中学生不可)	(4/7・14・21・28) (5/12・19・26) (6/2・9・16・30) 全11回

今、流行りの卓球！初めての方から、技術の向上を目指す方まで幅広く指導いたします。どなたでも気軽に参加していただけます。ぜひ、みなさんでハッスルして楽しみましょう！！

A12	卓球教室	初心者～中級者	(火) 9:15～10:45 / 体育室 / 30名
	鈴木 浩	15歳以上(中学生不可)	(4/1・8・15・22) (5/13・20・27) (6/3・10・24) 全10回



「バレ」はバレエ、「トン」は身体の筋肉を整えるという意味の造語です。ニューヨークのバレエダンサーによって作られたプログラム。バレエ・フィットネス・ヨガの動きをバランス良く組み合わせたエクササイズ。関節に優しいローインパクトで筋力・柔軟性・心と身体の融合が得られます。

A13	バレトン	入門・基礎～中級者	(水) 11:00～12:00 / スタジオ / 25名
	中川 彩子	15歳以上(中学生不可)	(4/2・9・16・23・30) (5/7・14・21・28) (6/4・11・25) 全12回

ピククルボール教室

アメリカで50年以上の歴史があるスポーツです。テニス、バドミントン、卓球の3要素が混ざった競技で初心者でも短時間にラリーやボレーができます。打球音が心地よく、唯一ジュニアからシニアまで3世代が一緒にゲームを楽しめるのがピククルボール！

A14	ピククルボール①	初心者～中級者	(火) 15:20～16:20 / 体育室 / 10名
	専任スタッフ	小学生以上	(4/1・8・15・22) (5/13・20・27) (6/3・10・24) 全10回
A15	ピククルボール②	初心者～中級者	(火) 16:30～17:30 / 体育室 / 10名
	専任スタッフ	小学生以上	(4/1・8・15・22) (5/13・20・27) (6/3・10・24) 全10回
A16	ピククルボール③	初心者～中級者	(水) 15:20～16:20 / アリーナ / 20名
	専任スタッフ	小学生以上	(4/9・16・23) (5/7・14・21・28) (6/4・11・25) 全10回
A17	ピククルボール④	初心者～中級者	(水) 16:30～17:30 / アリーナ / 20名
	専任スタッフ	小学生以上	(4/9・16・23) (5/7・14・21・28) (6/4・11・25) 全10回

ピラティス教室

より良い姿勢や身体の使い方を目指します。ピラティスの運動法にストレッチポールやジムボールを取り入れて、全身の調整やトレーニングをします。「やさしいピラティス」はどなたでもお気軽に、「MORE」は、トレーニング部分の強度がUPするので、運動経験者、「やさしいピラティス」からのスキルUPを目指す方におススメです。

A20 複数申込不可	やさしいピラティス①	初心者～	(火) 19:15～20:15 / 会議室 / 15名
	末永 ゆう子	15歳以上(中学生不可)	(4/1・8・15・22) (5/13・20・27) (6/3・10・17) 全10回
A21 複数申込不可	やさしいピラティス②	初心者～	(木) 10:00～11:00 / 体育室 / 20名
	末永 ゆう子	15歳以上(中学生不可)	(4/10・17・24) (5/1・8・15・22・29) (6/5・12・19) 全11回
A22 複数申込不可	やさしいピラティス③	初心者～	(木) 11:30～12:30 / 体育室 / 20名
	末永 ゆう子	15歳以上(中学生不可)	(4/10・17・24) (5/1・8・15・22・29) (6/5・12・19) 全11回
A23 複数申込不可	やさしいピラティス MORE	経験者	(金) 11:20～12:20 / 会議室 / 15名
	末永 ゆう子	15歳以上(中学生不可)	(4/4・11・18・25) (5/2・9・16・23・30) (6/6・13・20) 全12回



成人プールコース 音楽に合わせて水中運動をする教室

水の抵抗を利用しながら音楽にあわせて行うアクアビクスと筋カトレニングを交互に行うことにより全身無理なくシェイプアップできるクラスです。水中では体重が陸上の2分の1となる為、膝・腰の負担が少なく初めての方にもお勧めです。


P01	ウォーターシェイプ	有酸素運動&筋カトレニング	(月) 13:00~14:00 / プール / 30名
	中山 由美子	15歳以上(中学生不可)	(4/7・14・21・28) (5/12・19・26) (6/2・9・16・30) 全11回

水中運動に慣れてきた方や音楽に合わせて色々なバリエーション動作を楽しみたい方に最適です。有酸素運動なので心肺機能向上を目的とした方にもお勧めです。インストラクターと一緒にハッスルしながら皆で盛り上げて行きましょう!!

P02	楽々アクアビクス①	有酸素運動中心	(月) 10:30~11:30 / プール / 30名
	中山 由美子	15歳以上(中学生不可)	(4/7・14・21・28) (5/12・19・26) (6/2・9・16・30) 全11回
P03	楽々アクアビクス②	有酸素運動中心	(木) 19:30~20:30 / プール / 30名
	中山 由美子	15歳以上(中学生不可)	(4/3・10・17・24) (5/1・8・15・22・29) (6/5・12・19) 全12回
P04	楽々アクアビクス③	有酸素運動中心	(金) 9:30~10:30 / プール / 30名
	KOZUE	15歳以上(中学生不可)	(4/4・11・18・25) (5/2・9・16・23・30) (6/6・13・27) 全12回

成人プールコース これから水泳を始める方から上級者までの水泳教室

初心者向けのクラスです。基本からゆっくり楽しく練習していきます。

P05	大人の初めての 水泳教室	初心者 	(木) 10:00~11:00 / プール / 10名
	専任スタッフ	15歳以上(中学生不可)	(4/10・17・24) (5/1・8・15・22) (6/5・12・19) 全10回

25m泳げる事を目標にしたクラスです。無理なく少しずつご自身のペースで泳ぎを覚えましょう。(パタ足で12.5m泳げる方対象)

P06	大人の泳法教室 クロール初級	パタ足で12.5m泳げる方	(木) 11:15~12:15 / プール / 20名
	専任スタッフ	15歳以上(中学生不可)	(4/10・17・24) (5/1・8・15・22) (6/5・12・19) 全10回

初心者平泳ぎ教室です。25m泳げるようになる事を目標に頑張りましょう!

P07	大人の泳法教室 平泳ぎ	クロール25m泳げる方	(月) 9:30~10:30 / プール / 10名
	専任スタッフ	15歳以上(中学生不可)	(4/14・21・28) (5/12・19・26) (6/2・9・16・23) 全10回

綺麗なフォームで長く泳ぐことが目標です。

P08	大人の泳法教室 クロール中級&背泳ぎ	クロール25m泳げる方	(木) 13:00~14:00 / プール / 10名
	専任スタッフ	15歳以上(中学生不可)	(4/10・17・24) (5/1・8・15・22) (6/5・12・19) 全10回

親子プールコース 生後4ヶ月から親子で楽しめる教室

『水遊び』や『水慣れ』を中心に行います。お子様の体調やご機嫌、体力に合わせて楽しく水に慣れることができるようにすすめます。また保護者と子の肌と肌のスキンシップがはかれることや、日中に身体を使うことで1日のリズムが作りやすくなるメリットもあります。

P11	ベビースイミング①	生後4ヶ月 ~2歳半親子	(水) 9:30~10:30 / プール / 30組
P12	ベビースイミング②	※お子さまの氏名で お申込み願います。	(水) 10:30~11:30 / プール / 30組
	専任スタッフ		(4/9・16・23) (5/14・21・28) (6/4・11・18・25) 全10回

《プール教室持ち物》

○水着 ○スイムキャップ ○バスタオル ○ゴーグル(フロントで販売中) ○ロッカー代100円硬貨(リターン式)

○水分補給用飲料(ペットボトル、水筒等キャップが締まるもの、(ピンは不可)

※水質保持の為、水又はお茶、スポーツドリンクでお願いします。

WEB申込

コチラ

Y ヨガ

Y01~Y16

A その他

A01~A23

P プール

P01~P12



2/4 (火) 23:59まで

川口市立戸塚スポーツセンター 川口市戸塚南3-22-1 TEL:048-298-9993

2025年第1期

新年少～新中学生

4月 5月 6月

コース型教室のご案内



WEB申込は2月4日(火) 23:59まで こちらのQRコードから



バレエコース 4歳から小学生のバレエ教室

バレエの基本動作から学べます。明るく、楽しく、元気よく、を念頭に指導いたします。体力の向上はもちろん、一番大切な礼儀、挨拶、ルール、マナーを指導し、しつけ面において保護者の期待に応え、心身共に鍛えることをコンセプトとしています。



K01	バレエ(幼児)	4歳の誕生月 ～新年長	(月) 15:30～16:20 / 体育室 / 15名
	山口 るみ		(4/14・21・28) (5/12・19・26) (6/2・9・16・23) 全10回 12,100円
K02	バレエ(低学年)	新小学1年生 ～新3年生	(月) 16:30～17:30 / 体育室 / 20名
	山口 るみ		(4/14・21・28) (5/12・19・26) (6/2・9・16・23) 全10回 12,100円
K03	バレエ(高学年)	新小学4年生 ～新6年生	(月) 17:40～18:40 / 体育室 / 20名
	山口 るみ		(4/14・21・28) (5/12・19・26) (6/2・9・16・23) 全10回 12,100円

ダンスコース 年長から小学生のダンス教室

さまざまなダンスの基本動作から振り付けまで、わかりやすく構成されたクラスです。ダンスを通じて踊る楽しさ、表現する楽しさを感じていただきながら、その過程で集団生活、礼儀、リズム感、体力、柔軟性が自然と養われます。



K04	ダンススクール(キッズ)	新年長 ～新小学2年生	(水) 15:40～16:30 / 体育室 / 25名
	赤地 寿美		(4/2・9・16・23) (5/7・14・21・28) (6/4・11・18) 全11回 13,310円
K05	ダンススクール(ジュニア)	新小学3年生 ～新6年生	(水) 16:45～17:45 / 体育室 / 25名
	赤地 寿美		(4/2・9・16・23) (5/7・14・21・28) (6/4・11・18) 全11回 13,310円

卓球コース 小学生の初心者卓球教室

卓球初心者の小学3年生～6年生を対象に、ラケットの握り方から基本的な打ち方、そして応用練習まで一通り学べる内容となっております。ラケットの貸し出しもごさいますので、室内シューズと動きやすい服装で気軽に参加いただけます。



K06	小学生の卓球教室	新小学3年生 ～新6年生	(木) 17:20～18:20 / 体育室 / 20名
	蓮沼 千恵子		(4/3・10・17・24) (5/8・15・22・29) (6/5・12・26) 全11回 13,310円

バスケットボールコース 小学生のバスケットボール教室

バスケットボールの技術を伸ばす教室。楽しみながら練習することが上達への近道。まずはバスケットボールと一緒に楽しみましょう。
※K07～K10は、複数申込ができません。(2次募集は可)



K07	バスケットボール教室(火)①	新小学1年生 ～新3年生	(火) 16:30～17:30 / アリーナ / 20名
	bjアカデミーコーチングスタッフ		(4/1・8・15・22) (5/13・20・27) (6/3・10) 全9回 15,840円
K08	バスケットボール教室(火)②	新小学4年生 ～新6年生	(火) 17:40～19:00 / アリーナ / 20名
	bjアカデミーコーチングスタッフ		(4/1・8・15・22) (5/13・20・27) (6/3・10・24) 全10回 17,600円
K09	バスケットボール教室(木)①	新小学1年生 ～新3年生	(木) 16:30～17:30 / アリーナ / 20名
	bjアカデミーコーチングスタッフ		(4/3・10・17・24) (5/1・8・15・22・29) (6/5・12・26) 全12回 21,120円
K10	バスケットボール教室(木)②	新小学4年生 ～新6年生	(木) 17:40～19:00 / アリーナ / 20名
	bjアカデミーコーチングスタッフ		(4/3・10・17・24) (5/1・8・15・22・29) (6/5・12・26) 全12回 21,120円

経験者向けのバスケットボールコース 小中学生のバスケットボール教室

経験者向けのプログラム。ドリブルなど個人のスキルの向上はもちろん、試合で使えるオフェンス、ディフェンス能力の技術向上、ゲームに対応した動きなどを中心に指導していきます。



K11	バスケットチャレンジ	新小学3年生 ～新小学6年生 (経験者のみ)	(火) 19:10～20:40 / アリーナ / 25名
	bjアカデミーコーチングスタッフ		(4/1・8・15・22) (5/13・20・27) (6/3・10・24) 全10回 17,600円
K12	バスケットボール教室 MIX	新小学5,6年生の 経験者と新中学生	(木) 19:10～20:40 / アリーナ / 25名
	bjアカデミーコーチングスタッフ		(4/3・10・17・24) (5/1・8・15・22・29) (6/5・12・26) 全12回 21,120円

※持ち物/シューズ、バスケットボール教室、卓球教室はボール、ラケットをお持ちであれば持参。水分補給用水筒、タオル。

水泳コース 年少からの初めての水泳教室



※この教室は現在、定員に達しています。キャンセル待ち等、詳しくはフロントへお問合せ願います。
まだ水に慣れていないお子様や、これから泳ぎを始めようとするお子様に向けた教室。水慣れからバタ足まで、丁寧に指導します。

H1	初めての子ども水泳教室①	新年少 ～新小学2年生	(月) 16:00～16:50 / プール / 15名
	専任スタッフ		(4/14・21・28) (5/12・19・26) (6/2・9・16・23) 全10回 16,500円
H2	初めての子ども水泳教室②	新小学1年生 ～新4年生	(月) 17:00～17:50 / プール / 20名
	専任スタッフ		(4/14・21・28) (5/12・19・26) (6/2・9・16・23) 全10回 16,500円