

令和7年度 大森スポーツセンター  
 〈スポーツ教室 教室内容〉

【公募】がっつりコース（全10回） 定員各24人 ◆5,000円（初回一括払い）

教室名	曜日	時間	対象	内容
ソフトエアロ	火	9:30~10:30	15歳以上	エアロビクスの基本動作を行います。初めての方でもやさしくできる教室です。
筋トレ・で・スリム	木	14:30~15:30	15歳以上	自体重の筋トレをメインに行い、ソフトダンベルなどのアイテムも使いながら、トータルに筋力トレーニングを行います。全身の筋肉を刺激し、代謝アップを図ります。
シェイプアップエアロ	金	9:30~10:30	15歳以上	いろいろなバリエーションのステップで発汗を促し、どんどん脂肪を燃焼していきます。運動量も多く、日ごろからアクティブに動いている方におススメ。中上級者向けです！

【公募】いきいきコース（全10回） 定員各24人 ◆5,000円（初回一括払い）

教室名	運動強度	曜日	時間	対象	内容
ストレッチ&軽体操	★ (弱)	月	9:30~10:30	60歳以上	軽体操で全身の血流を促し、ストレッチで心地よく筋肉を伸ばし、日常生活でも軽やかに動かせるからだづくりを目的とします。
健康マット体操	★★ (中)	月	14:30~15:30	60歳以上	マットの上でボールなどのアイテムなどを使いながら、立位や座位などの姿勢で全身を動かします。立つ・座る・寝ることがスムーズに行なえる方におススメ。
いきいき体操	★★ (弱+)	火	14:30~15:30	60歳以上	イスに座って簡単にできる体操を行います。ウォーミングアップを行った後は、軽い筋トレやボールなどを使った運動を行います。音楽に合わせて座りながらできる足踏み運動も行います。
さわやかリズム体操	★★★ (強)	水	9:30~10:30	60歳以上	足腰をしっかり使いながらリズム体操をメインに行います。自体重などの筋トレも組み合わせ、心肺機能と筋力アップを図ります。
お気軽健康体操	★★ (弱+)	水	14:30~15:30	60歳以上	イスに座って家でも気軽にできる体操を行います。指先を動かしたり、軽い筋トレを行ったりからだのすみずみまで動かします。転倒予防や介護予防を目的とします。
足腰元気体操	★ (弱)	金	14:30~15:30	60歳以上	イスに座って簡単にできる軽体操を行います。関節の可動域が広がり、からだをスムーズに動かせるようになります。座りながら行うリズム体操も取り入れ、楽しく運動することができます。

★印は運動強度の目安としてご覧ください

【公募】ゆったりコース（全8回） 定員各24人 ◆4,000円（初回一括払い）

教室名	曜日	時間	対象	内容
かんたんヨガ	火	9:30~10:30 健康体育室C	15歳以上	基本のポーズを中心に展開していきます。初めての方でもマイペースで行えます。深い呼吸をすることで、こころとからだのバランスを整えます。
太極拳	水	9:30~10:30 健康体育室B	15歳以上	太極拳の入門から行い、少しずつレベルアップしていきます。24式を目標に進めていきます。
優雅なフラダンス	木	9:30~10:30 健康体育室C	15歳以上	ハワイアンに合わせて、ゆったりとした気分でからだを動かします。身も心も癒される優雅なひと時をどうぞ。

【公募】小学生コース（全8回） 定員各20人 ◆1回1,000円（毎回当日払い）

教室名	曜日	時間	対象	内容
初めてのヒップホップ	水	15:45~16:45 健康体育室C	小学生 (1~3年)	アップテンポなダンスを通して楽しみながらリズム感や柔軟性など運動能力の向上を目指します。他の子ども達といっしょにレッスンを受ける中で協調性や社交性も身に付きます。

【公募】ベビーコース（全8回） 定員各14組 ◆1回600円（毎回当日払い）

教室名	曜日	時間	対象	内容
ふれあい運動遊び	月	9:30~10:20 健康体育室C	歩行可能な 1~2歳	リズム体操をしたり、ボールやフープを使ってあそびながら親子で楽しく身体を動かします。
親子運動遊び	月	10:40~11:30 健康体育室C	2~3歳	いろいろな運動を行うことでからだの使い方を覚えたり、体力を高めることを目的とします。あいさつや順番など社会的ルールも身につきます。

【当日】当日参加コース 定員各20~24人 ◆1回500円（毎回当日払い）

教室名	曜日	時間	対象	内容
ズンバ(24人)	水	19:00~20:00	15歳以上	ラテン系の音楽に合わせてダンスエクササイズを行います。動きの正確さよりも、リズムに乗って自由に体を動かしていきます
チャレンジステップ(20人)	土	9:30~10:30	15歳以上	音楽と一緒にステップ台を使って楽しく昇降運動を行います。脂肪燃焼しながら下半身の強化も。少しハードに動きたい方におススメ。かんたんなステップの組み合わせから徐々に展開していきます。
ボクシングエクササイズ(24人)	日	9:30~10:30	15歳以上	ノリのいい音楽で、ボクシングのパンチやキックを組み合わせたエクササイズです。シェイプアップやストレス解消に！

【注意事項】

- ・ベビーコースは、お子さま1人につき保護者1人同伴（妊婦の方や、兄弟・姉妹を連れての参加はできません）
- ・すべての教室において（運動の安全上）、開始から10分後以降の参加はできません
- ・日程は都合により変更・中止する場合があります
- ・室内シューズと運動のできる服装をご持参ください
- ・初回一括払いの教室において、チケット購入後の返金はできません