令和7年度　大森スポーツセンター

〈スポーツ教室 日程表〉

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

教室名	曜日	時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
ソフトエアロ 15歳以上	火	9:30～10:30 トレーニングルーム	4/8～6/17 5/6除く			7/1～9/16 8/5・12除く			10/7～12/9			1/6～3/17 2/3除く		
筋トレ・で・スリム 15歳以上	木	14:30～15:30 トレーニングルーム	4/17～6/19			7/3～9/18 8/7・14除く			10/9～12/11			1/8～3/19 2/5除く		
シェイプアップエアロ 15歳以上	金	9:30～10:30 トレーニングルーム	4/18～6/20			7/4～9/12 8/15除く			10/10～12/12			1/9～3/13		

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

教室名	曜日	時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
ストレッチ＆軽体操 60歳以上	月	9:30～10:30 トレーニングルーム	4/7～6/16 5/5除く			7/7～9/22 8/11・9/15除く			10/6～12/15 10/13除く			1/5～3/23 1/12・2/23除く		
健康マット体操 60歳以上	月	14:30～15:30 トレーニングルーム	4/7～6/16 5/5除く			7/7～9/22 8/11・9/15除く			10/6～12/15 10/13除く			1/5～3/23 1/12・2/23除く		
いきいき体操 60歳以上	火	14:30～15:30 トレーニングルーム	4/8～6/17 5/6除く			7/1～9/16 8/5・12除く			10/7～12/9			1/6～3/17 2/3除く		
さわやかリズム体操 60歳以上	水	9:30～10:30 トレーニングルーム	4/9～6/18 6/4除く			7/2～9/17 8/6・13除く			10/8～12/10			1/7～3/18 2/4除く		
お気軽健康体操 60歳以上	水	14:30～15:30 トレーニングルーム	4/9～6/18 6/4除く			7/2～9/17 8/6・13除く			10/8～12/10			1/7～3/18 2/4除く		
足腰元気体操 60歳以上	金	14:30～15:30 トレーニングルーム	4/18～6/20			7/4～9/12 8/15除く			10/10～12/12			1/9～3/13		

※日程は都合により変更・中止する場合があります

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

教室名	曜日	時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
かんたんヨガ 15歳以上	火	9:30～10:30 健康体育室C	4/8～6/10 4/29・5/6除く			7/15～9/16 8/5・12除く			10/14～12/2			1/6～3/3 2/3除く		
太極拳 15歳以上	水	9:30～10:30 健康体育室B	4/16～6/11 6/4除く			7/16～9/17 8/6・13除く			10/15～12/3			1/7～3/11 2/4・11除く		
優雅なフラダンス 15歳以上	木	9:30～10:30 健康体育室C	4/17～6/5			7/17～9/18 8/7・14除く			10/16～12/4			1/8～3/5 2/5除く		

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

教室名	曜日	時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
初めてのヒップホップ （小学1～3年生）	水	15:45～16:45 健康体育室C	4/23～6/18 6/4除く			7/9～9/17 7/16・8/6・13除く			10/15～12/3			1/7～3/11 2/4・11除く		

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

教室名	曜日	時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
ふれあい運動遊び 歩行可能な1～2歳	月	9:30～10:20 健康体育室C	4/21～6/16 5/5除く			7/7～9/22 7/21・8/11・18・9/15除く			10/6～12/15 10/13・11/3・24除く			1/19～3/16 1/12・2/23除く		
親子運動遊び 2～3歳	月	10:40～11:30 健康体育室C	4/21～6/16 5/5除く			7/7～9/22 7/21・8/11・18・9/15除く			10/6～12/15 10/13・11/3・24除く			1/19～3/16 1/12・2/23除く		

※日程は都合により変更・中止する場合があります

【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		
ズンバ 15歳以上	水	19:00～20:00 トレーニングルーム	4/9～3/18	「6/4」「8/6・13」「12/31」「2/4」除く
チャレンジステップ 15歳以上	土	9:30～10:30 トレーニングルーム	4/5～3/21	「5/3」「6/21」「8/9・16」「12/27」「1/3」除く
ボクシングエクササイズ 15歳以上	日	9:30～10:30 トレーニングルーム	4/6～3/22	「4/13」「5/4・18」「6/8・22」「7/6」「8/3・10・17」「9/7」「11/23」「12/28」「1/4」除く