

# 大田区総合体育館

# スポーツ教室【内容】

11/9更新

教室名	内容	効果	とつ
チアダンス入門	チア特有のシャープな動きで無理なくシェイプアップ！簡単なダンスの動きも取り入れます。ポンポンをご購入いただけます。	脂肪燃焼 楽しむプログラム	要
HIP HOP	ノリのいい音楽とリズムでヒップホップを踊ります。基礎から楽しく学べます。	楽しむプログラム	要
かんたんストリートダンス	音楽に合わせて、楽しみながら振付を完成させていくクラスです。初めての方大歓迎！	楽しむプログラム	要
サルサ	ラテン系の音楽とダンスを融合させたクラス。楽しみながらたくさん汗がかけるクラスです。	楽しむプログラム	要
サルサ入門	サルサの基本ステップ、方向転換など組み合わせたながら柔らかな動きを目指していきます。毎週雰囲気を変え短い振付を基本しむ入門クラスです。男女の人数次第でヘアのダンスも鑑めます。	楽しむプログラム	要
ラテンダンス	ラテンダンスに必要な肩甲骨や骨盤の動きをゆっくり丁寧に着いながら、サルサ・メレンゲ・cha-cha-chaなどの要素を取り入れたダンスを行います。毎回内容が変わるので初めての方でも安心して参加できるクラスです。	楽しむプログラム	要
ベリーダンス	腰筋が鍛えられ、腹式呼吸もレベルアップします。内臓脂肪の燃焼に期待が高まるクラスです。	脂肪燃焼・楽しむプログラム	不要
ズンパゴールド	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスクラスです。ゆっくり進めていきますので初めての方、運動が久しぶりの方も安心して参加できます！	楽しむプログラム	要
ジャズダンス	バレエ・ヒップホップの要素を取り入れた、体全体を使った表現豊かなダンスです。	楽しむプログラム	不要
かんたんバレエ	バレエの基礎トレーニングを取り入れて、美しく正しい姿勢を目指すクラスです。	柔軟性向上 楽しむプログラム	要
ズンパ45	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスクラス。楽しみながらたくさん汗がかけるクラスです。	姿勢改善 楽しむプログラム	要
フラダンス	フラのハンドモーションと音楽にマッチした振りを楽しみます。	楽しむプログラム	不要
バレトン	裸足で行う全身コンディショニング。フィットネス・バレエ・ヨガのエクササイズが楽しめます。	楽しむプログラム	不要
はじめてのフラメンコ	情熱的な音楽によって全身でリズムを奏でる初心者向けダンスクラスです。	楽しむプログラム	要
タップダンス	華麗なショーダンスとして有名なタップダンスを、スポーツ感覚で踊りましょう!!	楽しむプログラム	要
バレエストレッチ45	バレエの経験がない方でも、簡単に取り組めるクラスです。美しく正しい姿勢作りを目指します。	柔軟性向上 リラクゼーション	不要

骨盤体操	骨盤の動きを楽にして柔軟性を養います。また自律神経も整えます。身体全体の歪みを整えすっきりボディ。	歪み改善・調整力	不要
グループセンタジー	ヨガとピラティスを融合させたクラス。体幹部の強化やバランス・柔軟性を養います。	柔軟性向上・調整力 体幹強化	不要
カキラ (姿勢美容エクササイズ)	「一生動ける身体作り」をコンセプトにろっ骨を中心とした全身の関節を複合的に使うことによって、女性が本来持っている機能を高め女子力、女性力を向上させることができます。初めての方でも安心してご参加いただけます。	歪み改善・調整力	不要
はじめてのヨガ45	はじめての方向けのヨガクラスです。呼吸・ポーズ・瞑想からなる、身体の内外的に様々な効果が得られるクラスです。	免疫力・柔軟性の向上	不要
やさしいヨガ	身体が硬くても、ケガや故障などが原因で動作に制限をお持ちでも、十分にヨガを楽しむことができます。	免疫力・柔軟性の向上	不要
ヨガ	呼吸・ポーズ・瞑想からなる、身体の内外的に様々な効果が得られるクラスです。	免疫力・柔軟性の向上	不要
アロマヨガ	香りを楽しみながらヨガのポーズを行い、心身の安定と柔軟性の向上を図ります。	免疫力・柔軟性の向上 リラクゼーション	不要
骨盤ヨガ	骨盤の歪みや開きを整えるポーズを取り入れ、筋肉を正しく整える効果と姿勢改善に役立つクラスです。	歪み改善・調整力	不要
やさしいパワーヨガ45	太陽礼拝を中心に、呼吸に合わせて流れるように動いたり、じっくりポーズをキープしたりします。軽減法を用いて無理なく楽しく、心身のパワーアップ&リラクゼーションを行います。	筋力向上・心身調整	不要
パワーヨガ45	ヨガに慣れた方向けのクラスです。少し筋力を要するポーズの連続(太陽礼拝)を行います。	筋力向上・心身調整	不要
ヨガ&リンバストレッチ	ヨガのポーズを行い、リンパの流れを刺激していきます。心身のリラクゼーション効果もあります。	免疫力・柔軟性の向上 むくみ解消	不要
かんたんピラティス	ピラティスに初めて参加される方にお勧めのクラス。基礎の動きを学びましょう。	内臓機能改善 シェイプアップ	不要
ピラティス	少しピラティスに慣れた方にお勧めのクラスです。骨盤・背骨・肩甲骨を中心に姿勢矯正を行い、インナーマッスルを強化します。	内臓機能改善 シェイプアップ	不要
美容骨盤エクササイズ	骨盤の歪みを改善し、美しい姿勢作りを目指します。	歪み改善・冷え予防	不要
骨盤エクササイズ	骨盤の開き、歪み、前傾、後傾による身体の不調を改善し、基礎代謝を上げ、体調を整えます。	歪み改善・冷え予防	不要
歪み改善	凝り固まった筋肉をほぐし、ツボを刺激することで体調を整え、リラックスできるクラスです。	調整力 リラクゼーション	不要
セルフボディメイキング (自己整体)	リハビリの為に考案されたエクササイズ。ゆっくり流れる様に動かす事によりあらゆる方向にストレッチされます。正しい姿勢と美しい動作が身に付きます!! 健康的な生活を送りたい方におすすすめ!!	調整力	不要
太極拳	ゆったりとした円運動で気血の流れを良くし、肩こり・腰痛・ストレス解消などに効果があります。	足腰強化 バランス感覚向上	要
氣功	「氣」によって自己の免疫力、治癒力や調整力を高めて、健康レベルの向上を目指すクラスです。	調整力	不要
いきいき健康体操	ウォーキング・軽い筋トレとストレッチで、健康で快適な身体作りのお手伝いを致します。	健康増進	要
スポーツボイス	ボイトレーニングとエクササイズを融合させた新しいクラスです。腹式呼吸により、インナーマッスルを意識できます。曲に合わせて歌も唄います。	心肺機能向上・機能改善	要
ヴォーカリズム ～のどを鍛える!～	発声を取り入れたエクササイズで骨盤、背骨の歪みを整え、骨盤周りの弱くなった筋肉をトレーニングします。	歪み改善・調整力	要
いきいき健康エクササイズ	身体をほぐしながらゆっくりとストレッチを行います。また、簡単なダンスの動きを入れながら身体の調子を整えていきます。	健康増進・柔軟性向上	要
骨盤ストレッチ	骨盤の開き、歪み、前傾、後傾による身体の不調を改善し、身体をほぐしながらストレッチを行います。	歪み改善・柔軟性向上	不要
リンバストレッチ	ご自身でリンパ節をマッサージしながら身体を緩め、隅々まで伸ばしていくクラスです。	冷え・むくみ解消 リラクゼーション	不要
リンバストレッチ&アロマ	香りを楽しみながらリンパの流れを刺激し、むくみ・冷えを解消します。	冷え・むくみ解消 リラクゼーション	不要
アロマストレッチ45	アロマオイルの効果は多岐にわたります。香りを楽しみながらゆっくりとストレッチを行います。	柔軟性向上 リラクゼーション	不要

## 【対象年齢】※開催期間中(1月～3月)に、対象年齢に達していればご参加頂けます。

産後ビューティー：2ヶ月～8ヶ月、ベビーフィットリトミック：2ヶ月～12ヶ月、フィットリトミック：12ヶ月～2歳未満、ベビーヨガ：2ヶ月～1歳5ヶ月、子育てフィットリトミック：1歳  
 よちよち親子体操：1歳、わんぱく親子体操：2歳～3歳、親子で体操名人：2～3歳、親子フィット&ダンス：就園児(年少～年長)  
 英語リトミック：6ヶ月～1歳、英語リトミック2歳～3歳

※上記教室は全て、対象となる年齢のお子様とご一緒にご参加いただく親子教室になります。

キッズ英語エクササイズ：就園児(年少～年長)、ジュニア英語エクササイズ：小学1年～3年生、子どもフラダンス：4歳～小学6年生  
 キッズクラス：4歳～小学1年生、ジュニアクラス：小学生、スピードボール：小学生以上、その他：高校生以上  
 <ダンス> ジュニアダンス<入門>：小学1年生～小学3年生、ジュニアダンス<基礎>：小学1年生～6年生、ジュニアダンス<応用>：小学4年生～中学3年生  
 <テニス> キンダー：就園児(年少～年長)、ジュニア1：小学1～3年生、ジュニア2：小学4～6年生、中学生：中学1～3年生、一般：高校生以上、シニア：60歳以上 <フットサル> ビギナー：3歳～小学1年生 ミドル：小学2年生～4年生 アッパー：小学4年生～6年生

教室名	内容	効果	とつ	
BRAFT スライクボクシング	ストレス発散とシェイプアップ効果抜群のミット打ちエクササイズです。グローブは無料でお貸しします。	ストレス解消・脂肪燃焼	要	
かんたんエアロ	初心者向けのエアロビクスクラスです。リズムに合わせて楽しく身体を動かします。脂肪燃焼クラスです。	脂肪燃焼	要	
脂肪燃焼エアロ	弾む動きも織り交ぜながら、ダイナミックに行う初～中級者向けのクラスです。	脂肪燃焼	要	
STEP初級45	ステップ台に慣れながら、音楽に合わせて昇り降り運動をします。初めてステップクラスをやられる方に。	脂肪燃焼・心肺機能向上	要	
STEP&筋トレ	ステップ台と筋トレを組み合わせたクラス。体力向上・シェイプアップに効果的なクラスです。	心肺機能向上・筋力強化	要	
マーシャルアーツ45	リズムに合わせて、キックとパンチの動きで体力UP・ストレス発散・バランス力を向上します。	脂肪燃焼・ストレス解消	要	
マーシャルワークアウト45	パンチやキックなど様々な格闘技の動きを音楽のリズムに合わせて行う有酸素トレーニングプログラムです。	ストレス解消・脂肪燃焼	要	
コアファンクショナル ワークアウト45	ファンクショナルトレーニング理論に基づき、インナーとアウトナーのコアの安定性を向上させる体幹トレーニングです。	調整力・体幹強化	要	
親子で体操名人	お子さんはママの補助で体操の多様な体験や運動神経を発達させる動作を組み込みながら、ママは有酸素運動で体スッキリ元気ママを目指します。	楽しみ・運動能力向上	要	
子育て(めいく) フィットリトミック	歩行の促しや言葉を楽しみながら、音楽の効果を最大限に活用してお子さんはママと心も体も育てる体験動作を、ママも育児に必要な体力作りとボディメイクを行います。	母と子のふれあいと コミュニケーション	不要	
産後ビューティー	産後の体の調子を整え赤ちゃんと触れ合いを楽しみます。ママは裸足で動きます。	母と子のふれあいと コミュニケーション	不要	
ベビーフィットリトミック	リズム体感遊びやマッサージ、ママの育児に必要な体力作りを行います。ママは靴を履いてたくさん動きます。	母と子のふれあいと コミュニケーション	要	
フィットリトミック	歩行の意欲が出てきた子どもたちに音楽を聞きながらリトミックの要素を取り入れ体を動かすことや言葉への興味も引き出します。ママは有酸素運動やボディメイクで体力向上を目指します。	母と子のふれあいと コミュニケーション	要	
英語リトミック6ヶ月～1歳	親子で音遊びを中心に英語を身に付けていく6ヶ月～1歳クラスです。幼少期から英語を耳にすることで自然と英語が身につけていきます。	母と子のふれあいと コミュニケーション	不要	
英語リトミック2歳～3歳	親子で音遊びを中心に英語を身に付けていく2歳～3歳クラスです。幼少期から英語を耳にすることで自然と英語が身につけていきます。	母と子のふれあいと コミュニケーション	不要	
親子フィット&ダンス	ダンスを取り入れた親子エクササイズクラスです。お子様お一人での参加に不安のある方、親子でいっしょに汗をかきたい方にオススメです!	楽しみ・運動能力向上	要	
ベビーヨガ	子供の体調や心の状態をママの手で感じながらセルフケアします。	母と子のふれあいと コミュニケーション	不要	
よちよち親子体操	就園前に身につけたリズム感・運動全般を遊びを通して楽しく指導します。ママの美容と健康のプログラムも満載です!	楽しみ・運動能力向上	要	
わんぱく親子体操	親子で楽しめる“キッドボックス”は幼少期に社会性、協調性、リズム感を養います!ママの運動不足解消にも効果あり!	楽しみ・運動能力向上	要	
キッズ体操教室 (なわとび&マット)	8名少数制の体操教室なので効果的に上達できます。なわとびのレベルアップを目指します!	体力向上・技術向上	要	
ジュニア体操教室 (なわとび&マット)	キッズ体操教室(鉄棒&マット)	8名少数制の体操教室なので効果的に上達できます。鉄棒のレベルアップを目指します!	体力向上・技術向上	要
ジュニア体操教室 (鉄棒&マット)	子どもフラダンス (ケイキブラ)	フラダンスを楽しく覚えるクラスです。基礎を学ぶと同時に動きの表現力を身につけます。華麗に踊りましょう!	表現力向上 コミュニケーション	不要
キッズヒート体操	曲に合わせてリズムミカルな動作を行ったり、前転・ブリッジなど体操の要素も取り入れます。	体力向上・柔軟性向上	要	
ジュニアヒートフィットネス	運動神経を高めるための動作(コーディネーショントレーニング)を通じ、体力・柔軟性を強化します。	体力向上・柔軟性向上	要	
キッズカンフー50	少林寺でも有名な中国拳法を学びます。礼の精神、集中力などを養います。	体力向上・礼儀の習得	要	
ジュニアカンフー	柔軟性、持久性、瞬発性を養うと同時に、技の精度を上げていきます。	体力向上・礼儀の習得	要	
キッズ空手50	空手の基礎を学び、心の鍛錬、礼節を身につけます。心の成長も促します。昇級審査(有料)あり。	体力向上・礼儀の習得	不要	
ジュニア空手	心身の鍛錬、礼節の学びに加え、空手の技の精度の向上を目指します。昇級審査(有料)あり。	体力向上・礼儀の習得	不要	
ジュニア空手<中級>	心身の鍛錬、礼節の学びに加え、空手の技の精度の向上を目指します。昇級審査(有料)あり。経験者の方はこちらがおススメ。	体力向上・礼儀の習得	不要	
キッズダンス50	ヒップホップを中心に、音に合わせてリズム感を養います。ダンスの基礎を学びます。	体力向上・協調性向上	要	
ジュニアダンス	基礎リズムトレーニングを交え、本格的なダンスを覚えます。かっこよく踊りましょう!	体力向上・協調性向上	要	
ジュニアダンス<入門>	ヒップホップを中心に、音に合わせてリズム感を養います。初めての方はこちらがおススメ。	体力向上・協調性向上	要	
ジュニアダンス<基礎>	ダンスが初めてのお子さん、経験者でもダンスの基礎をしっかりと学びたいお子さんにおすすめです。基礎のタフ取りからステップをひとつずつ、ゆっくり覚えていきます。	体力向上・協調性向上	要	
ジュニアダンス<応用>	基礎クラスより少し複雑な振り付けを少しずつ覚えて踊ります。レクチャーのスピードはお子さん達に合わせて進みますのでご安心ください。	体力向上・協調性向上	要	
キッズチアダンス50	基本の動きを少しずつ覚えながら3ヶ月で1曲踊れるようになります。	体力向上・柔軟性向上	要	
ジュニアチアダンス	声を出したりフォーメーションを組んだり楽しくチーム作りをしています。	体力向上・柔軟性向上	要	
キッズバレエ50	楽しく身体を動かして、柔軟性の向上も図ります。普段の姿勢の改善にもつながります。	体力向上・柔軟性向上	要	
ジュニアバレエ	基礎体力作りと豊かな表現力が身につきます。優雅に踊りましょう!	体力向上・柔軟性向上	要	
ジュニアバレエ<中級>	基礎体力作りと豊かな表現力が身につきます。経験者の方はこちらがおススメ。	体力向上・柔軟性向上	要	
キッズ英語エクササイズ50	歌や音楽を中心に行うキッズ向け英語エクササイズクラスです。外国人講師なので生の英語が体感できます。	体力向上 コミュニケーション	要	
ジュニア英語エクササイズ	アクティビティやダンスを中心に行うジュニア向け英語エクササイズクラスです。外国人講師なので生の英語が体感できます。	体力向上 コミュニケーション	要	
テニススクール	就園児からシニアまで、幅広くご参加いただける初心者向けテニススクールです。インドアなのでいつでも快適です。	体力向上・技術向上	要	
フットサルスクール	23区内唯一のフットサルクラブ「フウゴドルズみだ」によるフットサル教室。現役のトップフットサル選手の指導により、フットサル及びサッカーの技術向上を図ります。	体力向上・技術向上	要	
スピードボール	高さ1.7mの金属製ボールの先頭に、長さ1.5mのナイロンコードで取り付けられたゴム製のボールを、プラスチック製のラケットで打ち合います。ルールはとて簡単です。小学生からご参加いただけます。	楽しみ・ストレス解消	要	

…初心者の方でも気軽にご参加いただける教室です。