

大田区総合体育館 スポーツ教室【内容】

10/23更新

教室名	内容	効果	くつ
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。ボンボンをご購入頂きます。	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	ビートに乗りながらダンスステップを楽しめます！初めての方大歓迎！	楽しむプログラム	要
かんたんサルサ	ラテン系の音楽とダンスを融合させたクラスです。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
ベリーダンス	腹筋が鍛えられ、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
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
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
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

グループセンチジー	ヨー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・柔軟性向上が期待できます。	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、女性力向上に期待できます。初めての方でも安心してご参加頂けます。	歪み改善・調整力	不要
やさしいヨーガ	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、十分にヨーガを楽しむことができるクラスです。	免疫力・柔軟性向上	不要
ヨーガ	呼吸・ポーズ・瞑想からなる、身体の内外に様々な効果が期待できるクラスです。	免疫力・柔軟性向上	不要
アロマヨーガ	香りを楽しみながらヨーガのポーズを行い、心身の安定と柔軟性の向上が期待できます。	免疫力・柔軟性向上 リラクゼーション	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すすめのクラスです。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てきた方におすすめのクラスです。骨盤・背骨・肩甲骨を中心に姿勢矯正を行い、インナーマッスル強化が期待できます。	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
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。	歪み改善・調整力 リラクゼーション	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・ストレス解消などの効果が期待できます。	足腰強化 バランス感覚向上	要
気功	「気」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	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いたします。	健康増進	要
いきいき健康エクササイズ	身体をほぐしながらゆった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

ゼリー 系シロ ン	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
	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た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

親子 クラス	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
	ベビーフィットリトミック	赤ちゃんはリズム体操をママと触れ合いながら行い、ママには産後の身体に有効なエクササイズを行います。シューズを履いての有酸素運動を行います。	母と子のふれあいと コミュニケーション	要 (子どもは 不要)
	親子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た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テ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
	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おすすめ！	楽しみ・運動能力向上	要
	ベビー&ママケアストレッチ	赤ちゃんの発達に則したベビマレッヂ（ママの手法による赤ちゃんへの筋膜リリース・触れあい）とママの産後ケアに嬉しいリンバストレッチで心身を緩めてから体幹トレーニングで骨盤調整を行い体力向上をねがいます。	母と子のふれあいと コミュニケーション	要 (子どもは 不要)
	よちよち親子体操	就園前に身につけたいリズム感・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“キッドピクス”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も期待できます。	楽しみ・運動能力向上	要	

教室名	内容	効果	くつ
キッズビート体操	曲に合わせてリズム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
ジュニアビート運動器	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。		
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。		
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すすめ。		
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！		
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すすめ。		
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。基礎のダウン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。		
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曲踊れるようにします。	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きます。		
キッズバレエ50	楽しく身体を動かし、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 バレエ シューズ または 靴下着用
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！		
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すすめ。		

その他	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Fリーグクラブ「フウガドールすみだ」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
	バスケットボールスクール	大田区をホームに活躍している「東京羽田ヴィッキーズ」によるバスケットボール教室。OBや現役選手の指導により、バスケットボールの基礎技術と体力向上を図ります。	体力向上・技術向上	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。

〈親子教室〉※印がついている教室については、「お母様もしくは女性のみ」の参加とさせていただきます。

【リトミック】ベビーフィットリトミック※：2ヶ月～12ヶ月、親子フィットリトミック：12ヶ月～2歳未満

【体操】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歳～3歳、親子フィット&ダンス：就園児（年少～年長）

【調整】ベビー&ママケアストレッチ※：1.5ヶ月～12ヶ月

〈一般・子ども教室〉

【全般】キッズクラス：4歳～小学1年生、ジュニアクラス：小学生、一般クラス：高校生以上

【ダンス】ジュニアダンス<入門>：小学1年生～3年生、ジュニアダンス<基礎>：小学1年生～6年生

【バレエ】ジュニアバレエ：小学1年生～3年生、ジュニアバレエ<中級>：小学4年生～中学3年生

【空手】キッズ空手：4歳～小学1年生、ジュニア空手：小学生、ジュニア空手<中級>：小学1年生～中学3年生

【テニス】低学年：小学1年生～3年生、高学年：小学4年生～6年生、一般：高校生以上、シニア：60歳以上

【フットサル】ピギナー：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（フットサルスクールにご参加の際は、共通のユニフォームをご購入頂きます。）

【バスケットボール】低学年：小学1年生～3年生、高学年：小学4年生～6年生（バスケットボールスクールにご参加の際は、共通のウェアをご購入頂きます。）

…初心者の方でも気軽にご参加頂ける教室です。