

# 大田区総合体育館

# スポーツ教室【内容】

5/8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	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
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
サルサ ベアワーク入門	サルサの基本ステップ、方向転換など組み合わせ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、短い振付を楽しむ入門クラスです。男女の人数次第でヘアのダンスも言えます。	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
ズンバゴールド	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
ズンバ45	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。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めます。	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・ヨー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	情熱的な音楽にの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

教室名	内容	効果	くつ
BRAFT ストライクボクシング	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いたします。	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&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

いきいき健康塾	肩こり、腰痛、頭痛などの不調を改善する、やさしい運動プログラムです。	健康増進	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に。	歪み改善・調整力	不要
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り、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得られるクラスです。	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を図ります。	免疫力・柔軟性向上 リラクゼーション	不要
骨盤ヨーガ	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
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。	歪み改善・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)	リハビリのため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	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
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
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締め、調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

【対象年齢】※開催期間中（7月～9月）に、対象年齢に達していればご参加頂けます。

## ＜親子教室＞

【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】産後ビューティー：2ヶ月～8ヵ月、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

【英語】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年生～3年生

【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、ジュニアダンス<応用>：小学1年生～中学3年生

【その他】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

【フットサル】ピギーナ：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。）

【テニス】キッズ：就園児（年少～年長）、ジュニア1：小学1年生～3年生、ジュニア2：小学4年生～6年生、中学生：中学1年生～3年生、一般：高校生以上、シニア：60歳以上

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氣ママを目指します。	楽しみ・運動能力向上	要
産後ビューティー	産後の体の調子を整え赤ちゃんとの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	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)
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的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タニ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チ（ママの特技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もちわらいます。	母と子のふれあいと コミュニケーション	要 (子どもは)
よちよち親子体操	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名少人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！なわとびは使い慣れたものをご用意ください。	体力向上・技術向上	要
ジュニア体操教室 (なわとび&マット)			要
キッズ体操教室 (鉄棒&マット)	8名少人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！		要
ジュニア体操教室 (鉄棒&マット)			要
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塾	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。	要	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。	要	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。		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すすめ。		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！		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すすめ。		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。	体力向上 コミュニケーション	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。		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曲踊れるようにします。		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。	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、柔軟性の向上も図ります。首段の姿勢の改善にもつながります。		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！		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すすめ。		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。		要
キッズ英語体育 ジュニア英語体育	レッスン中の会話は英語で行い、ボールやフラッシュカードを使用しながら楽しく身体を動かし、英語を取得していくことを目標としているクラスです。チームワークやコミュニケーション能力も身につきます。		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



…初心者の方でも気軽にご参加頂ける教室です。