

大田区総合体育館 スポーツ教室【内容】

3/5更新

| | 教室名 | 内容 | 効果 | くつ |
|------|--------------|---|-------------------|----|
| ダンス系 | HIP HOP | ストレッチ、リズムトレーニング、振り付けをHIP HOPの音楽に合わせて楽しくダンスをします。 | 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。ラテンダンスに必要な身体の動かし方や、様々なバリエーションのステップを満遍なく、ゆっくり学びながら週替わりの振り付けを楽しみましょう!! | 楽しむプログラム | 要 |
| | ベリーダンス | 腹筋を鍛え、腹式呼吸のレベルアップも目指します。内臓脂肪の燃焼に期待できます。 | 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します。 | 柔軟性向上 楽しむプログラム | 要 |
| | フラダンス | ハワイの音楽に合わせて振付を楽しむクラス。3か月で1曲を完成させる初心者～初級者向けレッスンです。 | 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のダンスです。 | 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 |
|----------|---------------------|--|-----------------------|----|
| 調整・機能改善系 | 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、全身機能の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 |
| | はじめてのヨガ | ヨガ未経験の方向けのクラス。ヨガが初めての方でも、安心してご参加いただけます。 | 免疫力・柔軟性向上 | 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、十分にヨガをお楽しみいただけます。 | 免疫力・柔軟性向上 | 不要 |
| | ヨガ | 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ます。 | 免疫力・柔軟性向上 | 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 |
| | ほくしヨガ | ストレッチを中心にヨガの呼吸や姿勢を行い、じっくりと体をほくしていくクラスです。 | 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 | 骨盤周りの歪みや身体バランスを整え、無理のない自然な美しい姿勢作りを目指します。肩凝り、腰痛、膝痛等の改善やホルモンバランスも整えることにも期待できます。 | 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、リラククス効果が期待できます。「やわらかい・動かしやすい身体」を目指しましょう。 | 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します。 | 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 | 身体をほく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ます。 | 健康増進・柔軟性向上 | 要 |

| | | | | |
|-----|------------|---|-------------------|----|
| リラク | 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リラックスして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 | 親子共にリズムに合わせて体を動かします。お子さんは保護者の補助で前転、後転、ブリッジなどを行い、用具を使用した、飛ぶ、バランスをとる動作なども行います。保護者は有酸素運動で体力向上を目指します。 | 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。保護者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 |
| | 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です！ | 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ツ（ママの手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パ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ねらいます。 | 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。保護者の美容と健康のプログラムも掲載です！ | 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、リズム感向上を目指します。保護者の運動不足解消にも効果が期待できます。 | 楽しみ・運動能力向上 | 要 | |

| | 教室名 | 内容 | 効果 | くつ |
|-------------|---|--|------------|---------------------|
| 子どもクラス | キッズビート体操50 | 音楽のリズムに合わせてダンスや移動あそび、曲のイメージをふくらませた模倣運動などで表現力、反応力を身に付けていきます。ブリッジ、側転などの動作をおりませ、有能感、トライする心、身を守る力も身に付けていきましょう。 | 体力向上・柔軟性向上 | 要 |
| | ジュニアビート運動塾 | ジュニア期に適したスピードや体幹トレーニング、音楽に合わせて体操やダンスを楽しみながら、体力の向上、軟性・コーディネーション能力の向上を目指します。 | 体力向上・礼儀の習得 | 不要 |
| | 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すすめです。 | 体力向上・礼儀の習得 | 不要 |
| | キッズダンス50 | こどもたちに必要な五感刺激を取り入れながらユニークでアカデミックなプログラムで体の使い方とリズム感の習得を目指し、色々なダンスジャンルを楽しみ踊ります！ | 体力向上・協調性向上 | 要 |
| | ジュニアダンス | 体を動かす楽しさを伝えます。簡単なステップ、振り付けを毎回組み立ててかっこいいダンスに挑戦します。 | 体力向上・協調性向上 | 要 |
| | キッズHIP HOP50 | 音楽によって身体をうごかすことを楽しみます。リトミックのように楽しく足踏みなどから始め、HIP HOPのステップ等を覚えていきます。 | 体力向上・協調性向上 | 要 |
| | ジュニアHIP HOP<入門> | ヒップホップ初めてのお子様はこちらがおすすめです。リズム感を養いながら、かっこよく踊れるように導きます。 | 体力向上・協調性向上 | 要 |
| | ジュニアHIP HOP<基礎> | 経験者でダンスの基礎をしっかりと学びたい方におすすめです。基礎のダウンとアップ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 |
| | ジュニアトリッキング | 次世代武術スポーツ「トリッキング」で、【かっこよく】身体能力の向上を目指します。 | 体力向上・柔軟性向上 | 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曲踊れるようにします。 | 体力向上・柔軟性向上 | 要 |
| | ジュニアチアダンス<ベーシック> | 未経験者向けのクラス。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 |
| | ジュニアチアダンス<アドバンス> | 経験者向けのクラス。ベーシッククラスよりさらに難易度が高い技に挑戦し、レベルアップしていきます。 | 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。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<初級> | 未経験者向けクラス。基礎体力作りと豊かな表現力の向上を目指します。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の向上を目指します。経験者の方はこちらがおすすめです。 | 体力向上・柔軟性向上 | 要 | |

| | | | | |
|--------|---------|--|-------------|---|
| ウォーキング | はじめてエアロ | 初心者向けのエアロビクス クラスです。音楽に合わせて、楽しく動きます。脂肪燃焼や心肺機能、全身持久力の向上と総合的な効果が期待出来ます。 | 脂肪燃焼 | 要 |
| | STEP初級 | ステップ台を使い、音楽に合わせて昇降運動をします。筋力、持久力の向上やバランス能力の向上が期待出来ます。 | 心肺機能向上・筋力強化 | 要 |

| | | | | |
|-----|--------------|--|-----------|---|
| 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区内唯一のフリークラブ「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目指します。 | 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「東京羽田フィックス」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目指します。 | 体力向上・技術向上 | 要 |

【対象年齢】開催期間中（4月～6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

【HIP HOP】ジュニアHIP HOP<入門>：小学1年生～3年生、ジュニアHIP HOP<基礎>：小学1年生～6年生（HIPHOPスクールにご参加の際は、共通のTシャツをご購入頂きます。）

【バレエ】キッズバレエ：4歳～年長、ジュニアバレエ<初級>：小学1年生～6年生の初心者、ジュニアバレエ<中級>：小学4年生～中学3年生の経験者

【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

【チアダンス】キッズチアダンス：4歳～小学1年生、ジュニアチアダンスベーシッククラス：小学生、ジュニアチアダンスアドバンスクラス：小学4年生～中学3年生（チアダンススクールにご参加の際は、共通のTシャツをご購入頂きます。）

【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：4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】ピギナー：4歳～小学1年生、ミドル：小学2年生～6年生、アッパー：小学4年生～中学3年生、フレユース：中学・高校生(経験者のみ)（バスケット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。