

特別教室・ハーフレッスン

当日1回参加型の教室です。
 申込方法：事前申込は不要です。
 当日、**各教室開始時間の30分前から受付を開始いたします**
 中野区立総合体育館に受付カウンターにお越し下さい。
 ※30分前の段階で定員を超える場合は、くじ引きにて抽選を行います。
 ※くじ引きは受付順でお引きいただきます。ご了承ください。

情勢により開催予定が変更になる
 可能性があります。最新の情報は
 HP・ツイッターでご確認ください。

中野区立総合体育館 03-5860-0024

特別教室		曜日	教室名	対象	時間	定員	内容	開催カレンダー	料金/1回																
月	姿勢メンテナンス	成人	14:00~15:00	30	様々なアプローチで正しい姿勢を目指します。 正しい姿勢を身につけて体型の変化を感じてみましょう。	<table border="1"> <tr><td>4</td><td>3</td><td>17</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td>1</td><td>15</td><td>22 29</td></tr> <tr><td>6</td><td>5</td><td>19</td><td>26</td></tr> </table>	4	3	17		5	1	15	22 29	6	5	19	26	600円						
4	3		17																						
5	1		15	22 29																					
6	5		19	26																					
火	ステップエクササイズ	12:15~13:15	30	ステップ台を使っての有酸素運動！ リズムに合わせて踏み台昇り降り！	<table border="1"> <tr><td>4</td><td>4</td><td>11</td><td>18</td><td>24</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td>2</td><td>9</td><td>16</td><td>23</td><td>30</td></tr> <tr><td>6</td><td>6</td><td>13</td><td>20</td><td>27</td><td></td></tr> </table>	4	4	11	18	24		5	2	9	16	23	30	6	6	13	20	27		600円	
4	4	11	18	24																					
5	2	9	16	23	30																				
6	6	13	20	27																					
水	モーニングヨガ	9:30~10:30	20	正しい呼吸法とポーズで身体の 内側から鍛えるヨガの基礎クラス		600円																			
	エアロビクス初級	11:15~12:15	40	簡単なステップの組み合わせで運動不足解消！		<table border="1"> <tr><td>4</td><td>5</td><td>12</td><td>19</td><td>26</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td>10</td><td>17</td><td>24</td><td>31</td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>14</td><td>21</td><td>28</td><td></td></tr> </table>	4	5	12	19	26		5	10	17	24	31		6	7	14	21	28		600円
	4	5	12	19		26																			
5	10	17	24	31																					
6	7	14	21	28																					
b-iペルヴィス	18:50~19:50	20	簡単な動きで骨盤を中心に全身を鍛えます 腰痛・肩こりなどの解消が期待できます	600円																					
	ボディシェイプ	20:15~21:15	20	バーベル×音楽で楽しく筋トレ♪ 全身をくまなく引き締めます	600円																				
木	健康体操	中高齢者	11:30~12:15	40	ウォーキング、リズム体操などを取り入れ 健康な身体づくりを目指します。	<table border="1"> <tr><td>4</td><td>6</td><td>13</td><td>20</td><td>27</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td>11</td><td>18</td><td>25</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td>1</td><td>8</td><td>15</td><td>22</td><td>29</td></tr> </table>	4	6	13	20	27		5	11	18	25			6	1	8	15	22	29	600円
	4	6	13	20	27																				
	5	11	18	25																					
6	1	8	15	22	29																				
ステップエクササイズ	成人	11:45~12:45	10	ステップ台を使っての有酸素運動！ リズムに合わせて踏み台昇り降り！	600円																				
大人のサッカースクール		19:45~20:55	20	FC東京のプロサッカーコーチによる 成人向けのサッカー教室	1200円																				
金	ニコニコ元気体操	中高齢者	9:30~10:30	40	無理なく楽しく笑顔で体操♪ 軽い強度で運動不足解消(中高齢者むけ)	<table border="1"> <tr><td>4</td><td>7</td><td>14</td><td>21</td><td>28</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td>19</td><td>26</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td>2</td><td>9</td><td>16</td><td>23</td><td>30</td></tr> </table>	4	7	14	21	28		5	19	26				6	2	9	16	23	30	600円
	4	7	14	21	28																				
	5	19	26																						
6	2	9	16	23	30																				
ZUMBA	成人	10:45~11:45	40	ラテン系の音楽とダンスを 融合させたダンスエクササイズ	<table border="1"> <tr><td>4</td><td>7</td><td>14</td><td>21</td><td>28</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td>12</td><td>19</td><td>26</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td>2</td><td>9</td><td>16</td><td>23</td><td>30</td></tr> </table>	4	7	14	21	28		5	12	19	26			6	2	9	16	23	30	600円	
4		7	14	21	28																				
5	12	19	26																						
6	2	9	16	23	30																				
骨盤改善ストレッチ	5/12 6/9は	12:00~13:00	40	骨盤の歪みを改善するストレッチを行います	ZUMBA 11:10~12:10 骨盤 12:15~13:15	600円																			

※大人のサッカースクールは屋外の多目的運動広場での開催です

ハーフレッスン

曜日	教室名	対象	時間	定員	内容	開催カレンダー	料金/1回																		
水	バランスボール	成人	12:30~13:00	10	バランスボールには姿勢矯正や脂肪燃焼の 効果もあるといわれています	<table border="1"> <tr><td>4</td><td>5</td><td>12</td><td>19</td><td>26</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td>10</td><td>17</td><td>24</td><td>31</td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>14</td><td>21</td><td>28</td><td></td></tr> </table>	4	5	12	19	26		5	10	17	24	31		6	7	14	21	28		350円
	4		5	12	19		26																		
5	10		17	24	31																				
6	7	14	21	28																					
簡単シェイプ	18:00~18:30	15	簡単筋トレで痩せやすい体づくりを目指します	350円																					
木	ゆったりヨガ	13:00~13:30	10	ゆったりとストレッチをおこない 気分も身体もゆるめましょう	<table border="1"> <tr><td>4</td><td>6</td><td>13</td><td>20</td><td>27</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td>11</td><td>18</td><td>25</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td>1</td><td>8</td><td>15</td><td>22</td><td>29</td></tr> </table>	4	6	13	20	27		5	11	18	25			6	1	8	15	22	29	350円	
4	6	13	20	27																					
5	11	18	25																						
6	1	8	15	22	29																				