

特別教室・ HALFLESSON

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。 | 7 3 8 24 31 8 X 21 28 9 4 X 25 | 600円 | | |
| 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！ | 7 4 11 18 25 8 1 X 15 22 29 9 5 12 19 26 | 600円 | | |
| 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！ | | 7 5 12 19 26 8 2 X 16 23 30 9 6 13 20 27 | 600円 | |
| | 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。 | 7 6 13 20 27 8 3 X 17 24 31 9 7 14 21 28 | 600円 | | |
| | 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 | 7 6 13 20 27 8 X X X X X X 9 7 14 21 28 | 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) | 7 7 14 21 28 8 4 X 18 25 9 1 X 15 22 29 | 600円 | | |
| | 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 | 7 7 14 21 28 8 4 11 18 25 9 1 8 15 22 29 | 600円 | | |
| | 骨盤改善ストレッチ | | 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 | 9/8は 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。
 雨天時は中止になることがあります。HPをご確認ください。

HALFLESSON

| 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 | 7 5 12 19 26 8 2 X 16 23 30 9 6 13 20 27 | 350円 |
| | 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 | お昼寝ストレッチ | | 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 | 7 6 13 20 27 8 3 X 17 24 31 9 7 14 21 28 | 350円 |