

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。

開催予定が急遽変更になる
 場合があります。最新の情報は
 HPやX(旧ツイッター)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。	10 2 8 16 23 30 11 6 12 20 27 12 4 10 18 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！	10 3 17 24 31 11 7 14 21 28 12 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	 10 4 11 18 25 11 1 8 15 22 29 12 6 13 20 27	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！		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。	10 5 12 19 26 11 2 9 16 23 30 12 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	10 5 12 19 26 11 2 9 16 23 30 12 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)	10 6 13 20 27 11 3 10 17 24 31 12 1 8 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	10 6 13 20 27 11 3 10 17 24 31 12 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	10/13 11/10 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	10 4 11 18 25 11 1 8 15 22 29 12 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	600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	10 5 12 19 26 11 2 9 16 23 30 12 7 14 21 28	350円