

～縁に囲まれた体育館で、ココロもカラダもリフレッシュ！～

# 教室参加者募集!

新型コロナウイルス感染拡大防止に伴う利用制限等の情報に関しましては、随時HPを更新してまいりますので、そちらをご覧ください。

# キリンレモンスポーツセンター

教室募集期間

1月25日(月)  
～  
2月15日(月)

4月  
スタート教室  
大募集

## 通年教室 通年教室キャンセル待ち

キャンセル待ちは、センター窓口にて直接お申込みください。お電話での受付は承っておりません。

※中野サッカースクールは屋外の「多目的運動広場」で開催致します。  
※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。



教室No.	教室名	曜日・時間	定員	対象	内容	レベル
T01	リトルダンス	月 16:00～16:45	15	4歳～未就学児	ダンスを始めてみたいお子様に最適な教室です	♪
T02	ジュニアダンス	月 16:50～17:50	15	小学生	HIPHOPのリズムに合わせて、カッコよくダンスを覚えます	♪
T03	フレイル予防体操	火 11:10～12:00	15	高齢者	運動により身体的機能や知能低下を予防していく教室です	★
T04	タンブリング教室	火 16:30～17:30	20	小学4～6年	バック転など高難易度の技を練習していきます	♪
T05	リトル体操	水 15:45～16:45	20	4歳～未就学児	様々な器具を使用して、楽しく遊んで体力づくりを図ります	♪
T06	フラダンス	水 19:00～20:00	20	成人	ハワイのリズムに合わせてリラックスしながら全身運動	★
T07	フラダンス	水 12:30～13:30	25	成人	ハワイのリズムに合わせてリラックスしながら全身運動	★
T08	[YOYO卓球]卓球教室 ジュニアクラス	木 18:00～19:30	10	小学3～6年	卓球を楽しみながらコーチに習ってもうワンランクアップしたいお子様対象です。未経験者でもご参加いただけます!	★～★★
T09	[YOYO卓球]卓球教室 初中級クラス	木 19:45～21:15	10	小学4年～成人	卓球の基礎や練習方法を学ぶとともに各自の課題にも取り組みます。基礎から学びたい方、練習方法がわからない方、課題を克服したい方におすすです。	★～★★
T10	中野サッカースクール (小1-2)	木 16:00～17:00	30	小学1・2年	1人1人の目的・体力・体格に合わせてサッカーの楽しさ、面白さを知ることができるスクールです。サッカーの原理原則に基づいた指導を行い、個人の技術、戦術面でのレベルアップはもちろん、自ら考え取り組む力や仲間と協力する力の育成にも尽力しています。指導はサッカーJ1リーグに所属するFC東京のプロサッカーコーチが担当します!!	★～★★★
T11	中野サッカースクール (小3-4)	木 17:05～18:15	30	小学3・4年	1人1人の目的・体力・体格に合わせてサッカーの楽しさ、面白さを知ることができるスクールです。サッカーの原理原則に基づいた指導を行い、個人の技術、戦術面でのレベルアップはもちろん、自ら考え取り組む力や仲間と協力する力の育成にも尽力しています。指導はサッカーJ1リーグに所属するFC東京のプロサッカーコーチが担当します!!	★～★★★
T12	中野サッカースクール (小5-6)	木 18:20～19:40	30	小学5・6年	1人1人の目的・体力・体格に合わせてサッカーの楽しさ、面白さを知ることができるスクールです。サッカーの原理原則に基づいた指導を行い、個人の技術、戦術面でのレベルアップはもちろん、自ら考え取り組む力や仲間と協力する力の育成にも尽力しています。指導はサッカーJ1リーグに所属するFC東京のプロサッカーコーチが担当します!!	★～★★★

## 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分前までにキリンレモンスポーツセンター受付にお越し下さい。※万が一一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。



教室名	曜日・時間	定員	対象	参加費	内容	レベル
リセット&メイキング	月 14:00～15:00	25		600円	身体の内側を鍛えて、より美しくキレイなボディラインを手に入れましょう!!	★
ステップエクササイズ	火 12:15～13:15	30		600円	ステップ台を使っての有酸素運動!リズムに合わせて動きます♪	★～★★★
モーニングヨガ	火 9:30～10:30	20		600円	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	★
エアロビクス初級	水 11:15～12:15	30		600円	簡単なステップの組み合わせで、運動不足解消!!	★～★★
b-iベルヴィス	水 18:50～19:50	20	成人	600円	簡単な動きで骨盤を中心に全身を整えます。腰痛・肩こり・冷え性などの不調改善など期待できます!	★★
ボディシェイプ	水 20:15～21:15	20	成人	600円	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!	★★★
健康体操	水 11:30～12:15	30		600円	ウォーキング、リズム体操、トレーニングなどを取り入れ、健康な身体づくりを目指します	★
大人のサッカースクール	木 19:45～20:55	20		1,200円	1人1人の目的・体力・体格に合わせてサッカーの原理原則に基づいた指導を行い、個人の技術、戦術面でのレベルアップを目指します。指導はサッカーJ1リーグに所属するFC東京のプロサッカーコーチが担当します!!	★～★★★
ニコニコ元気体操	金 9:30～10:30	30	中高齢者	600円	無理なく楽しく笑顔で体操♪軽い強度で運動不足解消♪	★
ZUMBA	金 10:45～11:45	30	成人	600円	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♪	★★～★★★
骨盤改善ストレッチ	金 12:15～13:15	30	成人	600円	骨盤のゆがみを改善するストレッチを行います!	★

※骨盤改善ストレッチは、4月より12:00～に変更となります。

## ハーフレッスンフロア

教室名	曜日・時間	定員	対象	参加費	内容	レベル
バランスボール	水 12:30～13:00	8		350円	バランスボールのトレーニングには姿勢矯正や脂肪燃焼の効果もあり!	★
簡単シェイプ	水 18:00～18:30	15	成人	350円	簡単筋トレで痩せやすい身体づくりを行います!	★～★★
お昼寝ストレッチ	木 12:00～12:30	10		350円	ゆったりとストレッチを行い、気分も身体もゆるめましょう♪	★
ウェープリング	木 13:00～13:30	10		350円	ウェープリングを使用して身体をほくし、肩こりや腰痛を緩和します!	★



サッカーを通じて青少年の健全な心身の発達および都民への健康や喜びづくりを目指します。「子供たちにボールを蹴る楽しさを教えたい」をモットーに学校や各地域と連携・協力を図り各世代に対するサッカーの指導・普及活動に努めています。



卓球を通して心身の健康と生きがいを提供すること、競技力の向上だけでなく人間力の向上に尽力し、卓球事業を通して社会貢献していくことを理念としています。

運動レベルのご参考にしてください。

- ♪... 子ども向け教室
- ★... レベルに関係ない教室
- ★★★... 楽しく運動不足解消
- ★★★★... 汗をかく、しっかり運動

