

2019年度 スポーツ教室(東総合スポーツセンター)

No.	教室名	期	期間						曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容			
			4月	8日	～	7月	8日											
1	上級者卓球 (月曜日)	春	4	月	8	日	～	7	月	8	日	15歳以上 (中学生は除く)	30名	参加料 3,600円 入場料込み	基本技術の応用クラスです。フンポイントアドバイスでさらなる上達を目指します。			
		秋	10	月	21	日	～	12	月	9	日			参加料 3,000円 入場料込み				
		冬	1	月	20	日	～	3	月	16	日			参加料 3,600円 入場料込み				
2	中級者卓球	春	4	月	8	日	～	7	月	8	日	15歳以上 (中学生は除く)	30名	参加料 3,600円 入場料込み	基本的な動作ができ、さらに上達を目指す方のクラスです。フンポイントアドバイスで上達を目指します。			
		秋	10	月	21	日	～	12	月	9	日			参加料 3,000円 入場料込み				
		冬	1	月	20	日	～	3	月	16	日			参加料 3,600円 入場料込み				
3	初級者卓球	春	4	月	9	日	～	7	月	16	日	15歳以上 (中学生は除く)	30名	参加料 6,000円 入場料込み	基本動作の練習を行いながら、仲良く楽しくレベルアップしましょう!			
		秋	10	月	29	日	～	12	月	24	日			参加料 5,400円 入場料込み				
		冬	1	月	14	日	～	3	月	24	日			参加料 6,000円 入場料込み				
4	いきいき健康	春	4	月	11	日	～	7	月	25	日	木	13:30 ～ 15:00	45歳以上	50名	参加料 2,500円 入場料込み	高齢者向けの、やさしい強度で運動を行います。分かりやすい内容なので、運動が苦手な方でも安心してご参加いただけます。健康の維持に最適な教室です。	
		秋	10	月	31	日	～	12	月	26	日					参加料 2,000円 入場料込み		
		冬	1	月	9	日	～	3	月	19	日					参加料 2,500円 入場料込み		
5	健幸サポート フォローアップ	春	4	月	9	日	～	8	月	2	日	火・金	10:00 ～ 11:10	15歳以上 (中学生は除く)	30名	参加料 2,000円 入場料込み	ストレッチ・筋力トレーニング・ウォーキングを行い、健康寿命を延ばすための健康づくりをサポートします。	
		秋	9	月	13	日	～	12	月	24	日					参加料 1,500円 入場料込み		
		冬	1	月	17	日	～	3	月	27	日					参加料 1,500円 入場料込み		
6	上級者卓球 (金曜日)	春	4	月	12	日	～	7	月	26	日	金	10:00 ～ 12:00	15歳以上 (中学生は除く)	30名	参加料 6,000円 入場料込み	基本技術の応用クラスです。フンポイントアドバイスでさらなる上達を目指します。	
		秋	10	月	18	日	～	12	月	13	日					参加料 4,800円 入場料込み		
		冬	1	月	10	日	～	3	月	13	日					参加料 6,000円 入場料込み		
7	初心者入門 バウンドテニス	春	4	月	12	日	～	7	月	26	日	金	13:00 ～ 15:00	15歳以上の 初心者 (中学生は除く)	30名	参加料 6,000円 入場料込み	ラケットの握り方から、基本的なラケット操作の練習を行います。試合ができるまでを目指します。	
		秋	10	月	18	日	～	12	月	20	日					参加料 5,400円 入場料込み		
		冬	1	月	10	日	～	3	月	13	日					参加料 6,000円 入場料込み		
8	クリスマス 親子プレイタイム	春									12月	10:00 ～ 11:30	1回	幼児と その保護者	100名	保護者のみ 参加料(1回) 300円	親子で楽しくリズム体操や軽運動を行います。参加者には素敵なクリスマスプレゼントあり。	
		秋	12	月	20	日												
		冬																
9	DANCE BOX	春	4	月	9	日	～	7	月	23	日	火	17:30 ～ 18:20	10回	小学生	30名	参加料 8,000円 入場料込み	avex 独自の『3か月完結型のダンス振り付けプログラム』です。課題曲はavexのヒット楽曲を使用しているため、未経験者でも曲に合わせて楽しく振付を覚えることができます。
		秋	9	月	17	日	～	12	月	24	日							
		冬	1	月	7	日	～	3	月	17	日							
10	ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	春	4	月	9	日	～	7	月	23	日	火	18:40 ～ 19:40	10回	15歳以上 (中学生は除く)	40名	参加料 4,000円 入場料込み	タイに伝わるヨガエクササイズです。からだのゆがみを矯正、リンパの流れや血行促進、筋肉のコリをほぐしたり関節の柔軟性を向上します。
		秋	9	月	17	日	～	12	月	24	日							
		冬	1	月	7	日	～	3	月	17	日							
11	TRF EZ DO DANCERIZE (火曜日)	春	4	月	9	日	～	7	月	23	日	火	20:00 ～ 21:00	10回	15歳以上 (中学生は除く)	60名	参加料 6,000円 入場料込み	メガヒットしたあのエクササイズ!!ダンスで楽しくシェイプアップしたい人、これからダンスを始めてみたい人、運動不足を解消したい人、ストレスを解消したい人にオススメです。
		秋	9	月	17	日	～	12	月	24	日							
		冬	1	月	7	日	～	3	月	17	日							

No.	教室名	期	期間						曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容			
12	ヨガ (午前)	春	4	月	17	日	～	7	月	24	日	水	10:00 ～ 11:00	8回	15歳以上 (中学生は除く)	80名	参加料 3,200円 入場料込み	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。ヨガの基本を練習できます。
		秋	10	月	30	日	～	12	月	25	日							
		冬	1	月	8	日	～	3	月	11	日							
13	ズンバ	春	4	月	17	日	～	7	月	24	日	水	11:30 ～ 12:30	7回	15歳以上 (中学生は除く)	80名	参加料 2,800円 入場料込み	ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。ストレス発散できますよ！
		秋	10	月	30	日	～	12	月	25	日			8回			参加料 3,200円 入場料込み	
		冬	1	月	8	日	～	3	月	11	日			8回				
14	親子プレイタイム	春	4/10		5/15					主に 第3 水	10:00 ～ 11:30	月1回	幼児と その保護者	なし	保護者のみ 参加料(1回) 300円	親子で一緒に楽しく、遊戯体操などを行います。同じ年代の子を持つ親同士のコミュニケーションの場としても最適です。		
		秋	9/18		10/23		11/20											
		冬	1/22		2/12		3/18											
15	ソフト エアロビクス	春	4	月	10	日	～	7	月	24	日	水	13:15 ～ 14:15	10回	15歳以上 (中学生は除く)	80名	参加料 4,000円 入場料込み	難易度、運動強度の低い(ローインパクト)エアロビクスダンスで日頃の運動不足の解消とストレスを分散しましょう。
		秋	10	月	30	日	～	12	月	25	日			9回			参加料 3,600円 入場料込み	
		冬	1	月	8	日	～	3	月	18	日			10回			参加料 4,000円 入場料込み	
16	TRF EZ DO DANCERCIZE (水曜日)	春	4	月	10	日	～	7	月	24	日	水	14:30 ～ 15:30	10回	15歳以上 (中学生は除く)	30名	参加料 4,000円 入場料込み	メガヒットしたあのエクササイズ!!ダンスで楽しくシェイプアップしたい人、これからダンスを始めたい人、運動不足を解消したい人、ストレスを解消したい人にオススメです。
		秋	10	月	23	日	～	12	月	25	日							
		冬	1	月	8	日	～	3	月	18	日							
17	キッズホップ	春	4	月	10	日	～	7	月	24	日	水	16:45 ～ 17:45	10回	小学生	30名	参加料 4,000円 入場料込み	小学生対象にヒップホップを中心としたダンスを楽しみリズム感を養います。
		秋	10	月	30	日	～	12	月	25	日			9回			参加料 3,600円 入場料込み	
		冬	1	月	8	日	～	3	月	18	日			10回			参加料 4,000円 入場料込み	
18	ヨガ (夜)	春	4	月	10	日	～	7	月	24	日	水	18:40 ～ 19:40	10回	15歳以上 (中学生は除く)	40名	参加料 4,000円 入場料込み	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。ヨガの基本を練習できます。
		秋	10	月	30	日	～	12	月	25	日			9回			参加料 3,600円 入場料込み	
		冬	1	月	8	日	～	3	月	18	日			10回			参加料 4,000円 入場料込み	
19	ボクシング エクササイズ (夜)	春	4	月	10	日	～	7	月	24	日	水	20:00 ～ 21:00	10回	15歳以上 (中学生は除く)	40名	参加料 4,000円 入場料込み	音楽に合わせてパンチをします。日頃のストレス発散にはオススメです。
		秋	10	月	30	日	～	12	月	25	日			9回			参加料 3,600円 入場料込み	
		冬	1	月	8	日	～	3	月	18	日			10回			参加料 4,000円 入場料込み	
20	エアロビクス (午前)	春	4	月	11	日	～	7	月	25	日	木	10:00 ～ 11:00	10回	15歳以上 (中学生は除く)	50名	参加料 4,000円 入場料込み	インストラクターの明るい声と音楽に合わせて楽しくからだを動かす有酸素運動です。心肺機能を高め、脂肪の燃焼・代謝効果があります。
		秋	10	月	31	日	～	12	月	26	日			9回			参加料 3,600円 入場料込み	
		冬	1	月	9	日	～	3	月	19	日			10回			参加料 4,000円 入場料込み	
21	ラテンダンス エクササイズ	春	4	月	18	日	～	7	月	25	日	木	11:30 ～ 12:30	9回	15歳以上 (中学生は除く)	40名	参加料 3,600円 入場料込み	明るく陽気なラテンの曲に合わせてステップを踏みながら、お腹やウエスト周りを効果的に絞込むダンスエクササイズです。
		秋	10	月	31	日	～	12	月	26	日			9回			参加料 3,600円 入場料込み	
		冬	1	月	9	日	～	3	月	19	日			10回			参加料 4,000円 入場料込み	
22	太極拳	春夏	4	月	8	日	～	7	月	8	日	月	9:30 ～ 11:00	6回	15歳以上 (中学生は除く)	30名	参加料 2,100円 入場料込み	奥が深い太極拳に触れながら継続してからだを動かす健康づくりに役立てましょう。
		秋冬	10	月	21	日	～	3	月	30	日			14回			参加料 4,900円 入場料込み	

No.	教室名	期	期間				曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	
23	ベーシックステップ (初級者向け)	春	4	月	8	日	~	7	月	8	日	参加料 3,000円 入場料込み	ステップ台と呼ばれる踏み合を使って、音楽に合わせてながらだに無理な負荷をかけずに昇降運動を行うエクササイズです。	
		秋	10	月	21	日	~	12	月	23	日			参加料 3,000円 入場料込み
		冬	1	月	6	日	~	3	月	30	日			参加料 4,000円 入場料込み
24	骨盤調整 エクササイズ	春	4	月	8	日	~	7	月	8	日	参加料 3,000円 入場料込み	骨盤がゆがみにくいからだづくりを目的とした筋力・バランスのトレーニングをおこないます。	
		秋	10	月	21	日	~	12	月	23	日			参加料 3,000円 入場料込み
		冬	1	月	6	日	~	3	月	30	日			参加料 4,000円 入場料込み
25	ダンスエアロビクス	春	4	月	8	日	~	7	月	8	日	参加料 3,000円 入場料込み	ダンスとエアロビクスの融合エクササイズです。	
		秋	10	月	21	日	~	12	月	23	日			参加料 3,000円 入場料込み
		冬	1	月	6	日	~	3	月	30	日			参加料 4,000円 入場料込み
26	骨盤リセット	春	4	月	8	日	~	7	月	8	日	参加料 3,000円 入場料込み	骨盤・背中まわりの筋肉をゆっくり動かしながら、ゆがみを調整していきます。骨盤をリセットし健康的なからだ作りを目指しましょう。	
		秋	10	月	21	日	~	12	月	23	日			参加料 3,000円 入場料込み
		冬	1	月	6	日	~	3	月	30	日			参加料 4,000円 入場料込み
27	フラダンス (午前)	春	4	月	9	日	~	7	月	16	日	参加料 5,000円 入場料込み	年齢に関係なく、ハワイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かさせます。	
		秋	10	月	29	日	~	12	月	24	日			参加料 4,500円 入場料込み
		冬	1	月	14	日	~	3	月	24	日			参加料 5,000円 入場料込み
28	東スポ運動塾 (小学1・2年生)	春	4	月	16	日	~	7	月	23	日	参加料 5,000円 入場料込み	鉄棒やマット運動を通じ、運動感覚を養います。また逆上がりへの習得を目指します。	
		秋	10	月	29	日	~	12	月	24	日			参加料 4,500円 入場料込み
		冬	1	月	14	日	~	3	月	24	日			参加料 5,000円 入場料込み
29	東スポ運動塾 (小学3~5年生)	春	4	月	16	日	~	7	月	23	日	参加料 5,000円 入場料込み	鉄棒やマット運動を通じ、運動感覚を養います。また逆上がりへの習得を目指します。	
		秋	10	月	29	日	~	12	月	24	日			参加料 4,500円 入場料込み
		冬	1	月	14	日	~	3	月	24	日			参加料 5,000円 入場料込み
30	ピラティス (夜)	春	4	月	16	日	~	7	月	23	日	参加料 5,000円 入場料込み	胸式呼吸でゆったりとした様々な動作を行います。からだの奥深くにある筋肉(コア)を動かし、健康的でしなやかなからだを手に入れましょう。	
		秋	10	月	29	日	~	12	月	24	日			参加料 4,500円 入場料込み
		冬	1	月	14	日	~	3	月	24	日			参加料 5,000円 入場料込み
31	からだ リセットヨガ	春	4	月	16	日	~	7	月	23	日	参加料 5,000円 入場料込み	簡単なヨガのポーズを行い、知らず知らずのうちに溜め込んでいる疲れやストレスをリセットさせましょう。	
		秋	10	月	29	日	~	12	月	24	日			参加料 4,500円 入場料込み
		冬	1	月	14	日	~	3	月	24	日			参加料 5,000円 入場料込み
32	背骨 コンディショニング	春	4	月	10	日	~	7	月	17	日	参加料 5,000円 入場料込み	誰でも出来る簡単な動きで背骨の歪みを整え、心身の不調を改善するプログラムです。	
		秋	10	月	23	日	~	12	月	25	日			
		冬	1	月	15	日	~	3	月	18	日			
33	バレトン	春	4	月	17	日	~	7	月	24	日	参加料 5,000円 入場料込み	3つの要素(フィットネス、バレエ、ヨガ)を組み合わせた動きで体幹を鍛えながら、柔軟性もアップ!!しなやかで美しいからだを目指します。	
		秋	10	月	23	日	~	12	月	25	日			
		冬	1	月	15	日	~	3	月	18	日			

No.	教室名	期	期間				曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容					
34	THE SLOW® リンパドレナージュ	春	4	月	17	日	～	7	月	24	日	水	14:00 ～ 14:45	10回	15歳以上 (中学生は除く)	20名	参加料 5,000円 入場料込み	「リンパを活性化すること」 「滞りなく全身にリンパ液 と血液を巡らせること」に こだわった独自のセルフ 美容整体メソッドです。
		秋	10	月	23	日	～	12	月	25	日							
		冬	1	月	15	日	～	3	月	18	日							
35	ボールで骨盤調整	春	4	月	11	日	～	7	月	25	日	木	10:15 ～ 11:15	9回	15歳以上 (中学生は除く)	30名	参加料 4,500円 入場料込み	エクササイズ用ボールを 使って、トレーニングやス トレッチを行います。
		秋	10	月	24	日	～	12	月	26	日							
		冬	1	月	16	日	～	3	月	19	日							
36	ヨガ&ピラティス	春	4	月	11	日	～	7	月	25	日	木	11:30 ～ 12:30	9回	15歳以上 (中学生は除く)	30名	参加料 4,500円 入場料込み	ピラティスとヨガを組み 合わせて行うエクササイズ です。
		秋	10	月	24	日	～	12	月	26	日							
		冬	1	月	16	日	～	3	月	19	日							
37	木曜フラダンス (夜)	春	4	月	11	日	～	7	月	25	日	木	19:30 ～ 20:30	10回	15歳以上 (中学生は除く)	30名	参加料 5,000円 入場料込み	年齢に関係なく、ハワイの 曲に合わせて楽しみなが ら身体を動かさせます。
		秋	10	月	24	日	～	12	月	26	日							
		冬	1	月	16	日	～	3	月	19	日							
38	ピラティス (午前)	春	4	月	12	日	～	7	月	26	日	金	9:45 ～ 10:45	10回	15歳以上 (中学生は除く)	30名	参加料 5,000円 入場料込み	胸式呼吸でゆったりとした 様々な動作を行います。 からだの奥深くにある筋 肉(コア)を動かし、健康 的でしなやかなからだを 手に入れましょう。
		秋	10	月	18	日	～	12	月	27	日							
		冬	1	月	17	日	～	3	月	27	日							
39	ボクシング エクササイズ (午前)	春	4	月	12	日	～	7	月	26	日	金	11:30 ～ 12:30	10回	15歳以上 (中学生は除く)	30名	参加料 5,000円 入場料込み	音楽に合わせてパンチを 打ちます。日頃のストレス 発散にオススメです。
		秋	10	月	18	日	～	12	月	27	日							
		冬	1	月	17	日	～	3	月	27	日							
40	ゆったり健康	春	4	月	12	日	～	7	月	26	日	金	13:30 ～ 14:30	10回	65歳以上	40名	参加料 2,000円 入場料込み	主に椅子に座って出来る ゆったりピクスという有酸 素運動と筋力トレーニン グを組み合わせた運動を 行います。
		秋	10	月	18	日	～	12	月	27	日							
		冬	1	月	17	日	～	3	月	27	日							
41	金曜フラダンス (夜)	春	4	月	19	日	～	8	月	2	日	金	18:45 ～ 19:45	10回	15歳以上 (中学生は除く)	30名	参加料 5,000円 入場料込み	年齢に関係なく、ハワイの 曲に合わせて楽しみなが ら身体を動かさせます。
		秋	10	月	18	日	～	12	月	20	日							
		冬	1	月	17	日	～	3	月	27	日							
42	タヒチアンダンス	春	4	月	19	日	～	8	月	2	日	金	20:00 ～ 21:00	10回	15歳以上 (中学生は除く)	30名	参加料 5,000円 入場料込み	ウエスト、おなか、背中に 効果的な運動です。基礎 代謝アップのインナーマ スルも楽しく鍛えられま す。
		秋	10	月	18	日	～	12	月	20	日							
		冬	1	月	17	日	～	3	月	27	日							
43	英語 de 親子ヨガ	春	5	月	8	日	～	6	月	5	日	水	13:00 ～ 13:45	5回	1～4歳未満 のお子様 を持つ母親	12組	参加料 3,000円 入場料込み	1歳以上の未就学児と一 緒に参加できる親子向け のヨガ教室です。英語を 使用しながら楽しくからだ を動かします。
		秋①	10	月	23	日	～	11	月	20	日			4回			参加料 2,400円 入場料込み	
		秋②	11	月	27	日	～	12	月	25	日			5回			参加料 3,000円 入場料込み	
		冬	2	月	5	日	～	3	月	4	日			5回			参加料 3,000円 入場料込み	
44	健康倶楽部	春夏	4	月	9	日	～	6	月	25	日	火	13:30～ 15:30	11回	40～74歳	8名	15,000円 入場料(1回) 大人250円 65歳以上100円	生活習慣病予備軍の方を 対象に、医療機関と連携 して効果的な運動指導を 行う。
		秋冬	10	月	8	日	～	12	月	24	日							

No.	教室名	期	期間			曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容
45	初心者 クライミング 体験会	春	5/8	6/12		第 2 水	19:15 ～ 20:45	月1回	15歳以上 (中学生は除く)	18名	参加料 1,200円 (保険料込み) 入場料(1回) 大人300円 65歳以上100円	クライミングの基礎から学 び、楽しくからだを鍛えま す。トップロープ式クライ ミングの登攀及び確保技術 を体験します。
		夏	7/10	8/14	9/11							
		秋	10/9	11/13	12/11							
		冬	1/8	2/12	3/11							
46	春休みだよ！ わくわくスポーツ タイム	冬	3/24			春 休 み	13:30～ 15:00	1回	小学生	50名	参加料500円 入場料込み	球技やニュースポーツを 体験し楽しく運動します。
47	トレーニング 入門講習会	通年	曜日・時間は月毎に変更					週1回	15歳以上 (中学生は除く)	3名	入場料(1回) 大人250円 65歳以上100円	トレーニングマシンの使い 方や、その人にあったト レーニングメニューの提 供をします。
48	体力測定	通年	曜日・時間は月毎に変更					週1回	15歳以上 (中学生は除く)	なし	入場料(1回) 大人250円 65歳以上100円	筋力・柔軟性・持久力など を測定し評価します。

No.	イベント・大会名	日程	時間	対象	定員	参加料	内容
1	東スポ卓球交流会(春)	7/13(土)	9:00～ 16:00	公社主催 卓球教室 参加者	100名	600円	教室で磨いた技術を試す 機会を提供し、利用促進 を図るとともに教室参加 者同士の交流を深める。
2	東スポ卓球交流会(秋)	10/26(土)					
3	東スポ卓球交流会(冬)	3/7(土)					