

江戸川区スポーツセンター

# 平成31年度 第1期 教室案内

\* もくじ \*

一般・親子対象	スポーツ教室	2~3 ページ
小・中学生対象	教室	4~5 ページ
	お申込み方法	6 ページ

# 《 募集制スポーツ教室 》 (一般・親子向け)

## 【教室カレンダー】

4 月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				
	3回		3回	3回	4回	4回

5 月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	
	3回		3回	4回	4回	2回

6 月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27 ※	28	29
30						
	4回		3回	4回	4回	5回

7 月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			
	2回		2回	2回	2回	2回
合計	12回		11回	13回	14回	13回

※6月21日(金) 初心者卓球 休講

※4月5日(金) アクティブピラティスA・B 休講

■■■■ ・・・教室開催日

教室名	内容・目的
バランスボール &ストレッチ	バランスボールを使ってエクササイズを行います。 最後は全身を伸ばしてストレッチをします。
リラクゼーション ストレッチ	リラクゼーション・リンパの流れを促します。 むくみの予防・改善、疲労回復、快眠促進を目指します。
初心者バドミントン	レベル別グループに分かれて行います。 バドミントン初心者の方から受講できます。
初心者卓球	レベル別グループに分かれて行います。 卓球初心者の方から受講できます。
ウェーブストレッチ	人間本来のしなやかな心と身体づくりの為に専用のリングを使用し、心身の深いリラックス効果を生み出します。
アクティブピラティス	通常のピラティスよりも少し強度を上げています。 体幹を鍛えてきれいな身体のラインを作りましょう。
バレエ (一般)	アットホームなレッスンでバレエの基礎から学びます。 初めての方でも安心して受講できます。
熟年リメイク体操※1	ストレッチやトレーニング、ウォーキング等を行います。身体を動かす事で、動きやすい身体にリメイク (作り直し) します。
親子ふれあい体操※2	1・2歳のお子様とお母さんと一緒に歌遊びや踊り、 ベビー体操などを行います。
はじめて体操※3	2歳6カ月以上の幼稚園・保育園に通っていない子を対象に、集団行動と身体作りや体操の基礎の習得を練習します。
トランポリン (一般)	トランポリンの基礎から行います。トランポリン運動を行うことで姿勢改善、ストレス解消、ダイエットに繋がります。

**お申し込み締め切り⇒ 3月3日(日) 必着**

## 【料金表】

教室名	曜日	時間	定員	回数	受講料	開催場所
バランスボール&ストレッチA	水	10:00~10:50	各 25 名	全 11 回	4,620 円	1F 柔道場
バランスボール&ストレッチB		11:00~11:50				
バランスボール&ストレッチC	月	20:30~21:20		20 名	全 12 回	5,040 円
リラクゼーションストレッチ	木	20:30~21:30	全 13 回		5,460 円	
初心者バドミントン		10:00~11:30	140 名	全 13 回	5,460 円	3F 大・小体育室
初心者卓球	金	10:00~11:30	70 名	全 13 回	5,460 円	3F 小体育室
ウェーブストレッチ		10:00~10:50	15 名	全 14 回	5,880 円	1F 剣道場
アクティブピラティスA		9:30~10:30	各 50 名	全 13 回	5,460 円	2F 会議室
アクティブピラティスB		10:45~11:45				
バレエ (一般)	土	20:30~21:30	35 名	全 13 回	5,460 円	1F スポーツルーム
熟年リメイク体操A	月	11:45~12:45	各 25 名	全 12 回	5,040 円	3F 大体育室
熟年リメイク体操B	水	11:30~12:30		全 11 回	4,620 円	
熟年リメイク体操C		12:45~13:45				
親子ふれあい体操A	木	10:00~10:50	各 30 組	全 13 回	お子様 1 人 8,020 円 お子様 2 人 12,030 円	1F 柔道場
親子ふれあい体操B		11:00~11:50				
親子ふれあい体操C	金	10:00~10:50		全 14 回		
はじめて体操	月	11:45~12:35	各 10 名	全 12 回	9,870 円	1F スポーツルーム
トランポリン (一般)		10:00~10:50			7,560 円	3F 大体育室

※1 熟年リメイク体操対象 ⇒ 平成 31 年 4 月 2 日、満 65 歳以上の方

※2 親子ふれあい体操対象 ⇒ 平成 31 年 4 月 2 日、満 1~2 歳のお子様 1 名またはお子様 2 名と  
保護者様 1 名 (お子様の人数により受講料が変わります。)  
妊娠中の方は受講できません。あらかじめご了承ください。

※3 はじめて体操対象 ⇒ 平成 31 年 4 月 2 日時点、2 歳 6 カ月以上の幼稚園・保育園に通っていないお子様

**【注意】 初心者バドミントン・初心者卓球教室にお申し込みの方へ**

連盟への登録、大会への参加をされている方はお申込できません。  
あくまでも初心者の方のために行われる教室です。予めご了承ください。

**お申し込み締め切り⇒ 3 月 3 日 (日) 必着**

# 《 月料金制 Jr.体操・ダンス・球技教室 》(小・中学生向け)

## 【教室カレンダー】

4月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				
	3回		3回	3回	4回	4回

5月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	
	3回		3回	4回	4回	2回

6月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						
	4回		3回	4回	4回	5回

7月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			
	4回		5回	4回	4回	4回

8月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
	3回		3回	4回	4回	4回

9月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					
	2回		3回	3回	3回	3回
<b>計</b>	<b>19回</b>		<b>20回</b>	<b>22回</b>	<b>23回</b>	<b>22回</b>

■■■■ ・・・教室開催日

## 【教室内容】

マーク	教室名	内容・目的
◆	Jr. 器械体操	マット・鉄棒・跳箱を中心に器械体操の技の習得を目指します。1つ1つの技をキレイに出来るように基礎から徹底的に練習します。柔軟や筋力トレーニングも行います。
◆	Jr. トランポリン	空中感覚を養いながら、連続技に挑戦します。トランポリンの基礎からはじめ、レベルに応じた技の練習を行います。
★	Jr. チアダンス	キラキラのポンポンを使って流行りの楽曲に合わせてダンスをします。チームワークも身に付きます。ダンスが初めてのお子様でも大丈夫です。
★	Jr. バレエ	音楽に合わせて美しい表現力を踊りの中で身につけます。基本姿勢・基本動作から練習していきます。
★	Jr. HIPHOP	HIPHOPの基本から練習し、音楽に合わせて楽しく踊ります。ダンスが初めてのお子様でも大丈夫です。
★	Jr. 新体操	リボンやボールなどの手具を使用しながら、身体を使っての表現力、チームワークも身につけていきます。柔軟や筋力トレーニングも行います。
●	Jr. 卓球	卓球の基礎から練習します。楽しくわかりやすく練習します。卓球が初めてのお子様でも大丈夫です。

- ・【◆体操教室◆】と【★ダンス教室★】と【●球技教室●】の複数応募は可能です。  
尚、同じコース内での複数応募はご遠慮ください。
- ・対象は、平成31年4月2日現在といたします。
- ・★ダンス教室★は2019年9月22日(日)に発表会を開催する予定です。

**お申込み締め切り⇒ 3月3日(日)必着**

## 【受講料】

教室名	曜日	4月	5月	6月	7月	8月	9月
Jr. 器械体操A・B	月	1,540円	1,540円	2,050円	2,050円	1,540円	1,030円
Jr. トランポリン	月	1,850円	1,850円	2,460円	2,460円	1,850円	1,230円
Jr. バレエA・B	月	920円	920円	1,230円	1,230円	920円	610円
Jr. チアダンスA・B	水	2,020円 ※道具代含む	920円	920円	1,540円	920円	920円
Jr. HIPHOPA・B	金	1,230円	1,230円	1,230円	1,230円	1,230円	920円
Jr. HIPHOPC	木	920円	1,230円	1,230円	1,230円	1,230円	920円
Jr. 新体操A・B	土	1,230円	610円	1,540円	1,230円	1,230円	920円
Jr. 卓球A・B	金	2,050円	2,050円	2,050円	2,050円	2,050円	1,540円

## 【教室詳細】

### ◆体操教室◆

教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	開催場所
Jr. 器械体操A	月	16:00~16:50	小1~小2	各25名	全19回	3F 大体育室
Jr. 器械体操B		16:55~17:45	小3~中3			
Jr. トランポリン		16:20~17:10	小・中学生	20名		

### ★ダンス教室★

Jr. バレエA	月	16:20~17:10	小1~小2	各40名	全19回	1F スポーツ ルーム
Jr. バレエB		17:20~18:10	小3~中3			
Jr. チアダンスA	水	16:20~17:10	小1~小2	各50名	全20回	
Jr. チアダンスB		17:20~18:10	小3~中3			
Jr. HIPHOPA	金	16:20~17:10	小1~小2	各50名	全23回	
Jr. HIPHOPB		17:20~18:10	小3~中3			
Jr. HIPHOPC	木	17:20~18:10			全22回	
Jr. 新体操A	土	15:00~15:50	小1~小2	各40名	全22回	
Jr. 新体操B		15:55~16:45	小3~中3			

### ●球技教室●

Jr. 卓球A	金	16:00~16:50	小1~小2	各20名	全23回	1F 卓球室
Jr. 卓球B		17:00~17:50	小3~中3			

**お申し込み締め切り⇒ 3月3日(日)必着**

# お申込み方法

<p>返信面 □□□-□□□□</p> <p style="text-align: center;"><b>お客様の ご氏名</b></p> <p style="text-align: right;">お客様の ご住所</p>	<p>①希望教室(第3希望まで) &lt;教室名・曜日・時間&gt;</p> <p>②郵便番号・住所</p> <p>③氏名(フリガナ)</p> <p>④年齢・生年月日【西暦】・性別・学年</p> <p>⑤電話番号</p> <p>⑥現在受講中の方:教室名 新規参加の方 :「新規」と記入</p>
---	--

往復はがきに上記内容をご記入の上、締め切り日までに郵送、又はご持参ください。

お申込み  
締め切り日

**3月3日(日)必着**

## 【お申込み時のお願い】

- ・複数お申し込みされる場合は、1教室1枚のハガキが必要です。
- ・教室・曜日・時間が同一であれば、ご家族で1枚のハガキでのお申し込みが可能です。
- ・各教室定員を超えた場合は、第1希望から抽選させていただきます。
- ・第1希望落選の場合は、第2、第3希望と抽選を行います。
- ・記入漏れ、複数募集可能教室以外の重複申込みは無効となりますのでご注意ください。
- ・ハガキに記載頂いた個人情報に関しまして、教室受付及び教室管理以外には使用いたしません。
- ・スケジュール(日程・時間など)及び対象をよくお確かめの上、お申込ください。

## 【キャンセル待ちの実施について】

- ・落選された方の中から、キャンセル待ち番号を決めさせていただきます。  
(キャンセル待ちは第1希望教室が対象となります。)
- ・キャンセルが出るとは限りませんので、予めご了承ください。
- ・キャンセルが出た場合、スポーツセンターよりお電話にてご連絡いたします。

お申込み  
お問合せ先

〒134-0088 江戸川区西葛西 4-2-20

江戸川区スポーツセンター

**【TEL】 (03)3675-3811**

受付営業時間：平日・土・日・祝 9:00～17:00

(3/5は全館休館となります)

3/29以降の営業時間：平日・土 9:00～22:30 日・祝 9:00～21:30