

永福体育館

通年制教室

定期制教室 

ふらっと教室

年間を通し、継続して参加いただける登録制教室です。参加費は前納制で初回登録月に限り2か月分お支払いいただきます。

1月～6月で開催する教室です。（教室により回数は異なります）
参加費は前納制で始めに一括してお支払い頂きます。

なたも参加できる1回制の教室プログラムです。教室の曜日・時間によってお気軽に参加できます。※祝日の場合は休

改定：お支払いが必要になります（おのれが1人か2人か、おのれが不可）

【運動レベル】運動強さの感じ方には個人差があります。
こちらの表示は目安として考え下さい。

★ 軽い運動量で、どなたでも気軽に参加できます

★★ 適度な運動量で、どなたでも無理なく続けられます

★★★ やや高めの運動量で、心地よい疲労感を味わえます

★★★★ 高めの運動量で、完全燃焼！しっかり汗が流れます

※ 掲載の教室は、現時点での実施予定教室であり、予定が変更になる場合がございます ※ 新型コロナウイルス感染拡大防止などにより休講になる場合があります

通年制教室（事前申込）

フロアー

教室番号	教室名	曜日	時間	対象	定員	料金	4月	5月	初回目	教室内容	運動レベル
E01	ちびっこダンス		15:15～16:15	4歳～6歳							♪
E02	キッズダンス	火	16:30～17:30	小学1～3年生	各20名		3回 3,810円	4回 5,080円	4/12	ダンス未経験者でも安心して参加できます！ リズム感や見て覚える力を身に付け、ダンスを通じて心も身体も成長します！ 定期的に課題曲のミニ発表会を実施します！	♪♪
E03	ジュニアダンス		17:40～18:40	小学4～6年生		1,270円× 月開催数					♪♪♪
E04	幼児体操		15:15～16:15	4歳～6歳						マット運動を中心に、鉄棒・跳び箱などの基礎・基本動作を習得します	★★
E05	小学生体操①	金	16:30～17:30	小学1～3年生	各15名		3回 3,810円	3回 3,810円	4/8	運動・身体能力の向上から、マット運動・鉄棒・跳び箱の基本技術を習得します	★★
E06	小学生体操②		17:40～18:40	小学生						マット運動・鉄棒・跳び箱の基本技術を習得し、いろいろな技にチャレンジします	★★～★★★★
E07	永福フットサルスクール①		15:40～16:40	小学1・2年生	各学年10名						★★
E08	永福フットサルスクール②	木	16:45～17:55	小学3・4年生	各学年10名	1,330円× 月開催数	3回 3,990円	3回 3,990円	4/14	指導担当はFC東京！ 子どもたちとのコミュニケーションを大切にしながら、フットサルの基本技術やルールを丁寧に指導します。	★★
E09	永福フットサルスクール③		18:00～19:20	小学5・6年生	20名						★★

定期制教室（事前申込）／ふらっと教室（当日参加）

フロアー

教室番号	教室名	曜日	時間	対象	定期制教室		ふらっと教室		初回目	教室内容	運動レベル
					定員	料金(回数)	定員	料金			
101	スタイルアップトレーニング		19:10～19:55	一般	10名	6,820円(全11回)	5名	700円	4/11	憧れのメリハリボディを目指してトレーニング！重力に逆らう身体を作ります 初めての方でも安心。深層部の筋肉を意識し、きれいでしなやかなからだの基礎を作っていきます	★★
102	かんたんピラティス	月	20:10～20:55	一般	10名	6,820円(全11回)	5名	700円			★★
103	フレイル予防体操		9:30～10:20	概ね60歳以上	10名	5,500円(全11回)	5名	500円		フレイルとは健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。 楽しく運動して予防しましょう！	★
104	体幹&ストレッチ		10:35～11:25	一般	10名	6,820円(全11回)	10名	700円		全身の筋肉を動かし基礎代謝を上げ、しなやかでメリハリのある身体を作っていきます	★★
105	ZUMBA	火	11:40～12:30	一般	10名	6,820円(全11回)	5名	700円	4/12	曲ごとにダンスの種類が変わり、見よう見まねで踊ります♪初めての方でも大歓迎です！	★★★★
106	ボール&リングストレッチ		13:05～13:50	一般	5名	6,820円(全11回)	5名	700円		ストレッチボールや身体のアーチに合わせた形をしたリングを使って、全身の筋肉をほぐします	★
107	ピラティス		14:00～14:50	一般	10名	6,820円(全11回)	5名	700円		深い呼吸と深層部の筋肉を意識するエクササイズで、きれいでしなやかな身体を目指します	★★
108	ヨガ		11:05～11:55	一般	10名	4,960円(全8回)	5名	700円		様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と身体のバランスを整えます	★
109	ストレッチ&ピラティス		12:05～12:55	一般	10名	4,960円(全8回)	5名	700円	4/20	ストレッチ要素を多く取り入れたピラティスで、心と身体を穏やかに整えていきます	★★
110	ボディシェイプ	水	13:10～13:55	一般	10名	4,960円(全8回)	10名	700円		ダンベルやチューブを使用し音楽に合わせて楽しく身体を引き締めましょう	★～★★
111	バレトン		14:05～14:50	一般	10名	4,960円(全8回)	10名	700円		フィットネス・バレエ・ヨガの要素をMIXした音楽に合わせて動くアクティブエクササイズです	★～★★
112	フレイル予防体操		9:30～10:20	概ね60歳以上	10名	6,000円(全12回)	5名	500円		フレイルとは健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。 楽しく運動して予防しましょう！	★
113	ZUMBA		10:35～11:25	一般	10名	7,440円(全12回)	5名	700円		曲ごとにダンスの種類が変わり、見よう見まねで踊ります♪初めての方でも大歓迎です！	★★★★
114	フラダンス	木	11:40～12:40	一般	10名	7,440円(全12回)	5名	700円	4/7	ハワイアンの調べに合わせ優雅に踊るダンス。手の先から足の先まで全身運動で表現力もみがきます	♪♪
115	はじめてのバレトン		19:10～19:55	一般	10名	7,440円(全12回)	10名	700円		フィットネス・バレエ・ヨガの要素をMIXした音楽に合わせて動くアクティブエクササイズです	★～★★
116	リラックスヨガ		20:10～20:55	一般	10名	7,440円(全12回)	10名	700円		ゆったりとした気分で1日の終わりに心地よくポーズや呼吸を整え、ご自身と向き合います	★
117	健康体操		11:10～11:55	概ね60歳以上	10名	5,000円(全10回)	5名	500円		無理なく日常でも継続できる体操やトレーニングで健康体を維持していきます	★
118	コアトレーニング		12:05～12:50	一般	10名	6,200円(全10回)	5名	700円	4/8	コアを中心に鍛えて、お腹回りを引き締めましょう！	★～★★
119	かんたんフラダンス	金	19:10～19:55	一般	10名	6,200円(全10回)	5名	700円		初めての方でも大歓迎です！フラダンスの基本のステップから始めます	♪
120	夜ヨガ		20:05～20:55	一般	10名	6,200円(全10回)	10名	700円		呼吸に合わせて身体の内側からほぐし日々の疲れを解消。身体がかたくても初めての方でも大歓迎です！	★

ふらっと教室（当日参加）

ビーチコート

教室名	曜日	時間	対象	定員	料金	初回目	教室内容	運動レベル
はだしでのんびり健康運動		9:10～10:10	概ね60歳以上	20名	500円		オーストラリアの白砂の上を裸足で動いてみませんか？バランス感覚を養い、体幹の強化が期待できます	★
ビーチコートで「はだし活」	月・火	10:30～11:30	一般	20名	700円	月:4/11 火:4/12	不安定な砂場の上でより効果的なエクササイズ！	★★
親子でボール遊び！		11:45～12:45	3歳～と保護者	20名	700円		楽しく無理なくコミュニケーションを図りながら、砂の感覚を素足で感じよう！	★
はだしでサッカー①		15:30～16:30	3歳～未就学児	20名	1,270円		砂の上でボールを使って楽しく身体を動かします！	★★
はだしでサッカー②	月	16:30～17:30	小学1年生～3年生	20名	1,270円	4/11	砂の上でボールに慣れることから始めるので、楽しく安心して参加できます！	★★
はだしでサッカー③		17:30～18:45	小学4年生～6年生	20名	1,270円		不安定な砂の上で、体力やボールコントロールの向上を目指します！	★★
ビーチバレー①		16:15～17:15	小学生	16名	1,270円	4/12	砂の上でボールに慣れることから始めるので、楽しく安心して参加できます！	★
ビーチバレー②	火	17:20～18:50	中学生以上	16名	1,270円		初めての方や慣れていない方も、楽しみながら一緒にビーチバレーで身体を動かしましょう！	★
はだしでからだ遊び		15:15～16:15	3歳～未就学児	20名	1,270円		砂の上で自由に動き、楽しく遊びながら基礎体力を身に付けます	★★
はだしで体力向上プログラム①		16:30～17:30	小学1年生～3年生	20名	1,270円	4/20	不安定な砂の上で身体をたくさん動かし、体力の向上を目指します	★★
はだしで体力向上プログラム②	水	17:40～18:40	小学4年生～6年生	20名	1,270円		不安定な砂の上で身体を鍛え、体力やボディバランスの向上を目指します	★★
ビーチサッカー		19:20～20:50	中学生以上	24名	1,270円		ビーチサッカーの基礎技術とルールを学びながら、体力やボディーバランスの向上を図ります！	★
苦手克服 鉄棒教室①		15:30～16:20	4歳～6歳	10名	1,000円	4/12	鉄棒のコツを楽しく伝えます！「出来た」を増やして鉄棒を好きになろう！	★★
苦手克服 鉄棒教室②	火	16:30～17:20	小学生	10名	1,000円			★★
苦手克服 とび箱教室①		15:10～16:00	4歳～6歳	10名	1,000円	4/20	とび箱のコツを楽しく伝えます！「出来た」を増やしてとび箱を好きになろう！	★★
苦手克服 とび箱教室②	水	16:10～17:00	小学生	10名	1,000円			★★
大人のフットサル教室		19:25～20:55	18歳以上	18名	1,330円	4/14	FC東京普及部コーチがフットサルの基礎を丁寧に指導します！頭と身体でフットサルを楽しみましょう！	★★★★
ZUMBA		11:05～11:55	一般	15名	700円		曲ごとにダンスの種類が変わり、見よう見まねで踊ります♪初めての方でも大歓迎です！	★★★★
English親子リトミック	第2・4土	11:10～11:55	3歳～未就学児と保護者	15名	1,270円	4/9	英語の音楽に合わせて、手をたたいてリズムをとったり、歌をうたったり親子で英語に親しみましょう！	♪
和おどり姿勢改善		12:05～12:50	一般	15名	700円		盆踊り曲など簡単な振付曲で踊ります！美しい所作・姿勢をマスターしましょう	♪
モーニングヨガ		9:00～9:50	13歳以上	15名	700円		日曜日の朝にヨガを行い、気持ちの良い一日をスタートしましょう！	★
子連れヨガ	第1・3日	10:00-10:50	16歳以上	15名	700円	4/17	正しい呼吸法と基礎的なポーズを練習するヨガの基礎クラスです ※未就学児のお子さま(1名)同伴可	★
ZUMBA		10:00-10:50	一般	15名	700円		曲ごとにダンスの種類が変わり、見よう見まねで踊ります♪初めての方でも大歓迎です！	★★★★

永福体育館



※ 松ノ木運動場及び下高井戸運動場・下高井戸区民集会所の教室に関するお問い合わせについては、裏面記載の「教室問い合わせ専用ダイヤル 03-6555-3271」へお問い合わせください。