大田区総合体育館　スポーツ教室【内容】

ジャンル	教室名	内 容	くつ
調整・機能改善	いきいき健康エクササイズ	ストレッチや簡単なダンスを取り入れながら身体の調子を整えていきます。	要
	リフレッシュヨーガ	自律神経が整えられることで身体が目覚め、集中力アップやお仕事などの効率化が期待できます。1日のはじまりに最適です。	不要
	姿勢改善骨盤体操	骨盤を中心にエクササイズを行い、綺麗な姿勢を目指します.	要
	ピラティス	骨盤・背骨・肩甲骨を中心に矯正を行い、体幹強化が期待できます。	不要
	かんたんピラティス	ピラティス初体験の方におすすめ。基礎の動きを学びましょう。	不要
	骨盤エクササイズ	骨盤周りの歪みや身体バランスを整え、無理のない自然な美しい姿勢作りを目指します。	不要
	やさしいヨーガ	未経験、体が硬い、可動域に制限のある方でもヨーガを楽しめるクラスです。	不要
	アロマヨーガ	香りを楽しみながらヨーガを行い、心身安定と柔軟性向上が期待できます。	不要
	はじめてのヨーガ	ヨーガ初体験の方向けのクラス。基礎のポーズからしっかり覚えましょう。	不要
	ヴォーカリズム	発声を取り入れたエクササイズで骨盤、背骨の歪みを整え、骨盤周りの弱くなった筋肉をトレーニングします。	要
	ほぐしヨーガ	ストレッチを中心にヨーガの呼吸や姿勢を行い、じっくりと体をほぐしていくクラスです。	不要
	骨盤エクササイズ	骨盤周りの歪みや身体バランスを整え、無理のない自然な美しい姿勢作りを目指します。	不要
	デトックスヨーガ	肩・股関節を動かすことで全身の巡りを良くし、深い呼吸やツイストポーズでお腹周りを引き締め、老廃物を排出しやすくします。	不要
	ポール＆ストレッチ	ストレッチポールを用いて、伸ばしづらい筋肉をほぐします。姿勢や機能の改善が期待できます。	不要
	歪み改善	凝り固まった筋肉をほぐし、ツボを刺激し心身のリラックス・調整が期待できます。	不要
	ヨーガ	呼吸・ポーズ・瞑想からなる、身体の内外に様々な効果が期待できます。	不要
	カキラ(姿勢美容エクササイズ)	ろっ骨を中心に全身の関節を複合的に使い、全身機能の向上が期待できます。	不要
	いきいき健康体操	歩行・ストレッチ・軽い筋トレで健康で快適な身体づくりのお手伝いをいたします。	要
	太極拳	ゆったりとした円運動で気血の流れを促し、体の不調や精神安定が期待できます。	要
	気功	「気」によって自己免疫力や調整力を高め、健康レベルの向上が期待できます。	不要
	やさしいヨーガ	未経験、体が硬い、可動域に制限のある方でもヨーガを楽しめるクラスです。	不要
	マインドフルネスヨーガ	メンタルのお手入れとして、ゆとりの時間の中で自分を大切にする、心と身体に優しいクラスです。瞑想・座禅、ヨガの動きを用いて心身の調整を行います。	不要
	太極拳（基礎）	ゆったりとした円運動で気血の流れを促し、体の不調や精神安定が期待できます。	要
	太極拳（応用）	経験者向けクラス。基礎の動きを組み合わせ、様々な動作を行います。自己免疫力の向上に期待出来ます。	要
	美容骨盤エクササイズ	骨盤周りの歪みや身体バランスを整え、無理のない自然な美しい姿勢作りを目指します。	不要

ジャンル	教室名	内 容	くつ
ダンス	かんたんストリートダンス	ビートに乗りながらダンスステップを楽しめます。初めての方にもおすすめです。	要
	タップダンス	華麗なショーダンスとして有名なタップダンスをスポーツ感覚で楽しみましょう。	要
	フラダンス	フラのハンドモーションと音楽にマッチした振りを楽しみます。	不要
	かんたんバレエ	バレエの基礎トレーニングを取り入れて、美しい姿勢を目指すクラスです。	要
	はじめてのフラメンコ	情熱的な音楽にのって全身でリズムを奏でる初心者向けダンスクラスです。	要
	ベリーダンス	腹筋や骨盤を使ってお腹まわりをシェイプアップすると同時に、体幹を鍛えることで腰痛予防や姿勢改善に期待ができます。	不要
	HIP HOP	ノリの良い音楽とリズムで、基礎から楽しくヒップホップを踊りましょう。	要
	ストリートダンス	初心者歓迎！ノリの良い音楽とリズムで基礎から楽しく踊りましょう。	要
	ジャズダンス	バレエ・ヒップホップを融合し、身体全体で表現するダンスクラスです。	不要

ジャンル	教室名	内 容	くつ
親子	親子で体操名人	様々な動作で運動神経の発達を促します、パパ・ママは有酸素運動でスッキリ。	要
	親子フィットリトミック	音楽に合わせて体を動かしながら言葉への興味を引出し、パパ・ママは有酸素運動で元気に。	要
	よちよち親子体操	就園前に身につけたいリズム感・運動全般を遊びを通して楽しく指導します。	要
	わんぱく親子体操	親子で楽しむキッドビクスで協調性・リズム感を養います。ママの運動不足解消にも。	要

ジャンル	教室名	内 容	くつ
キッズ・ジュニア	キッズ空手50	空手の基礎を学び、心の鍛錬・礼節を身につけ、心の成長を促します。	不要
	ジュニア空手	心身の鍛錬・礼節の学びに加え、空手の技の精度の向上を目指します。	不要
	ジュニア空手　（中級）	経験者におすすめ。更なる心身の鍛錬、空手の技の精度向上を目指します。	不要
	キッズダンス50	お子様に必要な五感刺激を取り入れたプログラムで体の使い方とリズム感の習得を目指します。	要
	ジュニアダンス	体を動かす楽しさを伝え、簡単なステップ、振り付けを毎回組み立ててかっこいいダンスに挑戦します。	要
	キッズ(体操)アカデミー	「運動能力向上」を目的としたクラスです。運動能力が著しく発達する大切な時期(プレゴールデンエイジ)に体の動かし方や様々な動作を習得します。	要
	ジュニアトリッキング	今話題の次世代武術スポーツ「トリッキング」で、【かっこよく】身体能力の向上を目指します。	要
	キッズHIPHOP50	音楽にのせて身体をうごかすことを楽しみます。楽しく足踏みなどから始め、ステップ等を覚えていきます。	要
	ジュニアHIPHOP（基礎）	経験者でダンスの基礎を学びたい方におすすめ。基礎のダウンとアップ取りからゆっくり覚えていきます。	要
	ジュニアストリートダンス（入門）	ダンスが初めてのお子様におすすめ。リズム感を養いながら、かっこよく踊れるように導きます。	要
	ジュニアストリートダンス（基礎）	経験者でダンスの基礎を学びたい方におすすめ。基礎のダウンとアップ取りからゆっくり覚えていきます。	要
	キッズチアダンス50	基本の動きを少しずつ覚えながら、3カ月で1曲踊れるようにします。	要
	ジュニアチアダンス（ベーシック）	未経験者向けクラスです。声を出したりフォーメーションを組んだり楽しくチーム作りをしていきます。	要
	ジュニアチアダンス（アドバンス）	経験者向けのクラスです。ベーシッククラスよりさらに難易度が高い技に挑戦し、レベルアップしていきます。	要
	キッズビート体操50	曲に合わせて前転など体操の要素も取り入れ、リズミカルな動作を行います。	要
	ジュニアビート運動教室（低学年）	運動神経を高める為の動作を通じ、体力・柔軟性強化を目指します。	要
	ジュニアビート運動教室（高学年）	運動神経を高める為の動作を通じ、体力・柔軟性強化を目指します。	要
	キッズバレエ50	楽しく体を動かし、柔軟性の向上を図ります。姿勢の改善にもつながります。	要
	ジュニアバレエ（初級）	未経験者向けクラス。基礎体力作りと豊かな表現力が身につきます。優雅に踊りましょう。	要
	ジュニアバレエ（中級）	経験者向けクラス。基礎体力作りと豊かな表現力が身につきます。未経験の方は参加いただけません。	要

ジャンル	教室名	内 容	くつ
アクティブ	ストライクボクシング	音楽に合わせてパンチやディフェンスを繰り出すボクシングエクササイズ。ミットにパンチが打て、ストレス発散が期待できます。	要
	脂肪燃焼エアロ	弾む動きも織り交ぜながら、ダイナミックに行う初級者～向け有酸素運動のクラスです。	要
	かんたんエアロ＆筋トレ	初心者向けのエアロビクス（有酸素運動）と筋トレ（筋コンディショニング）を組み合わせたクラスです。	要
	はじめてSTEP＆筋トレ	ステップ台に慣れながら音楽に合わせた昇り降りの有酸素運動と、簡単な筋トレ、ストレッチを織り交ぜて行います。	要

ジャンル	教室名	内 容	くつ
その他	テニススクール	小学生からシニアまで、幅広くご参加いただける初心者向けテニススクールです。インドアなのでいつでも快適です。	要
	フットサルスクール	23区内唯一のFリーグクラブ「フウガドールすみだ」によるフットサル教室。フットサル及びサッカーの技術向上を目指します。	要
	バスケットスクール	大田区をホームに活躍している「東京羽田ヴィッキーズ」によるバスケットボール教室。バスケットボールの基礎技術と体力向上を目指します。	要