

初心者水泳指導 (松尾先生) New!

水がこわい、上手に呼吸できない、そんな方のクラスです。
基本のクロールを中心に練習していきます。

中級・上級水泳指導 (松尾先生)

より速くより遠くへ！
それにはどのようなトレーニングを行えば良いのか...、2.5M泳げる方向けのレベルアップしたクラスです。
クロール以外の種目にもチャレンジします。
※都度払いの教室です

スポーツ民謡 (吉沢先生)

全国の民謡を題材に踊りの基本動作を学びます。
※7/15から募集開始

ナイトアクア (岡先生)

水中で行うエアロビクスです。
脂肪燃焼効果がありシェイプアップ・減量効果が見込めます。また、浮力を利用することにより膝・腰・脚への負担が軽減されます。

火曜日

コリオスパイラル(古林先生)

イギリス生まれのワークアウト♪
心地よい音楽に合わせて、流れるように身体を動かして、凝りをほぐしストレッチしていく全身運動です。

Fresh Start Dancing(小山先生)

身体に必要なストレッチ・楽しく、格好良く踊れるように振り付けてみながら踊ります。ジャンルはJAZZ、HIPHOP...etc.初心者でもOK!!ゆっくり基本から教えます。いくつになっても楽しくカッコ良くがモットーです。

骨盤びたつとヨガ (横井先生)

**股関節回り、
肩甲骨から
姿勢をピタリ
整えるヨガ**

流れるように動くヨガ(横井先生)

呼吸に合わせてしっかりポーズをとっていきます。
筋力UP、細く長い筋肉を育てましょう。

火曜日

初心者平泳ぎ教室 (三浦先生)

ノンビリ楽しくそして元気に泳げる「平泳ぎ」を目指しています。
来てくれるだけでそれがまず第一歩です。
気軽にプールに来てくれると嬉しいです、泳ぐのは楽しいですよ！

うきうきヌードル (吉見先生)

音楽に合わせてジャンプやウォーキング、腕の開閉、膝の曲げ伸ばしなどをおこないます。簡単な動きから行いますので、初めての方も安心して参加できます！

はじめてのピラティス①・② (宇田先生)

身体を伸ばしたり、緩めたり、少しパワーを入れたりしながら身体を整えていきます。ゆるめPILATESです。

ZUMBA (坂本先生)

楽しく汗をかきたい方にとってもおすすめ！ラテンのリズムに乗っながら有酸素運動、筋力トレーニングをしていきます。初めてダンスする方も安心して参加いただけます。気持ちよくシェイプアップしていきましょう！

水曜日

キッズスイミング(上田先生)

レベル別にクラス分けをし、個々の成長に合わせて泳法や呼吸法を学びます。
初級：水慣れ、ポビング、バタ足、etc...
中級：けのび、面かぶりクロール、etc...
上級：クロール、背泳ぎ

誰でもできるヨガ(横井先生)

**どなたにもやさしく
きちんと必要な筋力
と柔軟性をつけていく
クラスです。**

木曜日

やさしいZUMBA(宇田先生)

ラテンの曲に合わせて身体を動かすダンスです。振りなんて気にしない！思い切り身体を動かして汗を流しましょう。

シニア向け筋力運動①・② (水島先生)

その日の自分の身体を知り、日常生活に必要な身体づくりを目標に、筋力向上、維持を目的に楽しく行います。

木曜日

ボディメイクヨガ(小柴先生)

毎回テーマを決めて、伸ばしたり、鍛えたりします。終わったあと体が軽くなるようなヨガを目指しています。ピラティス的な事も少し入ります。

ストレッチ&コンディショニング (水島先生)

ストレッチを中心とし、身体を整え、また、筋肉へ刺激を加え体幹強化しながら、コンディショニングを整えることを目的としたクラスです。

ポップステップアップ体操 & ストレッチ(横井先生)

やさしいステップ運動と立って行うストレッチ
※都度払いの教室です

ボクシングエクササイズ (横井先生)

家族で楽しめるボクシングと運動神経UPトレーニング！
※都度払いの教室です

金曜日

初心者向け水中運動 (吉見先生)

浮力を利用し身体への負担を軽減しながら、水の抵抗を利用して筋肉に刺激を与え、水圧を利用し疲労回復を行います！

水中ウォーキング (三浦先生)

泳げないけど...でもプールに行ってみたい！
泳げるんだけど...でも違う運動もしてみたい！
そんな方のための教室です。楽しく楽に運動しましょう。さあ始めてみましょう。

ジュニア体操教室(矢目先生)

マット・跳び箱・鉄棒を用いて、調整力を高める運動を行い、「体育技術」の習得を図ります。

わんぱくキッズ体操教室(矢目先生)

マット・跳び箱・鉄棒を使い楽しくスポーツに触れながら「調整力」の向上を図ります。

金曜日

チャレンジジュニア体操教室 (佐竹先生)

マット運動を中心に、体操の基本から応用まで楽しくメリハリをつけて技を覚えていきましょう！！

スッキリヨガ(小柴先生)

週末の疲れた身体・心をスッキリさせます。滞っているリンパを流して免疫力がUPします。終わったあとスッキリするようなヨガを目指しています。立ちポーズも少し入ります。

※18歳以上の方(高校生以上)対象

八王子市甲の原体育館

コース型スポーツ教室二次募集のご案内

月曜日		火曜日	
初心者水泳指導 (松尾先生) 時間 10:00~10:50 場所 温水プール 期間 8/18~11/17 全9回 料金 9,000円 募集人数 5名	ナイトアクア (岡先生) 時間 19:00~19:50 場所 温水プール 期間 8/18~11/17 全9回 料金 6,300円 募集人数 19名	はじめてのピラティス①(宇田先生) 時間 10:45~11:45 場所 第3体育室 期間 8/5~11/25 全15回 料金 10,500円 募集人数 8名	はじめてのピラティス②(宇田先生) 時間 12:00~13:00 場所 第3体育室 期間 8/5~11/25 全15回 料金 10,500円 募集人数 14名

火曜日			
Fresh Start Dancing(小山先生) ~誰でも楽しくできるダンス~ 時間 14:30~15:30 場所 第3体育室 期間 8/5~11/25 全16回 料金 11,200円 募集人数 7名	骨盤びたっとヨガ (横井先生) 時間 9:30~10:30 場所 第3体育室 期間 8/5~11/25 全16回 料金 11,200円 募集人数 8名	流れるように動くヨガ(横井先生) 時間 10:40~11:40 場所 会議室 期間 8/5~11/25 全15回 料金 10,500円 募集人数 17名	初心者平泳ぎ教室(三浦先生) 時間 10:00~10:50 場所 温水プール 期間 8/5~11/25 全14回 料金 14,000円 募集人数 9名

火曜日		木曜日	
うきうきヌードル(吉見先生) 時間 14:00~14:50 場所 温水プール 期間 8/5~11/25 全15回 料金 10,500円 募集人数 27名	ZUMBA (坂本先生) 時間 12:15~13:15 場所 第1体育室 期間 8/5~11/25 全15回 料金 10,500円 募集人数 25名	誰でもできるヨガ(横井先生) 時間 13:45~14:45 場所 会議室 期間 8/7~11/27 全16回 料金 11,200円 募集人数 10名	シニア向け筋力運動①(水島先生) ※60歳以上の方対象※ 時間 10:00~11:00 場所 会議室 期間 8/7~11/27 全16回 料金 11,200円 募集人数 3名

木曜日		金曜日	
ボディメイクヨガ(小柴先生) 時間 12:15~13:15 場所 第3体育室 期間 8/7~11/27 全15回 料金 10,500円 募集人数 20名	ストレッチ&コンディショニング(水島先生) 時間 11:30~12:30 場所 会議室 期間 8/7~11/27 全16回 料金 11,200円 募集人数 1名	チャレンジジュニア体操教室(佐竹先生) ※小学4年生~6年生の方対象※ 時間 18:30~19:30 場所 会議室 期間 8/1~11/28 全16回 料金 11,200円 募集人数 1名	わんぱくキッズ体操教室(矢目先生) ※4歳~未就学児の方対象※ 時間 15:20~16:20 場所 第2体育室 期間 8/1~11/28 全15回 料金 10,500円 募集人数 1名

金曜日		満員	
初心者向け水中運動(吉見先生) 時間 14:00~14:50 場所 温水プール 期間 8/1~11/28 全17回 料金 11,900円 募集人数 24名	水中ウォーキング(三浦先生) 時間 15:00~15:50 場所 温水プール 期間 8/1~11/28 全16回 料金 11,200円 募集人数 12名	コリオスパイラル(火曜日)	キッズスイミング教室(水曜日)

満員			
シニア向け筋力運動②(木曜日)	やさしいZUMBA(木曜日)	スッキリヨガ(金曜日)	ジュニア体操教室(金曜日)

お申し込み方法 (二次募集)

※先着順となります

①事務所受付

直接ご来館いただける場合は、事務所受付にてお申し込みいただけます。

②電話

お電話にてお申し込みの場合は、①希望する教室名③氏名④年齢⑤電話番号をお伺いいたします。

※教室ごとに二次募集人数が異なります。ご確認ください。

※二次募集は先着順となります。

※募集定員に達した時点で受付終了となります。

○医師より運動を制限されている方はご参加できません。また、健康状態に不安がある方は医師の許可を得てからご応募ください。○お預かりした個人情報、参加教室当落のご連絡及び参加者名簿作成、緊急連絡のみ使用させていただきます。○キャンセルされる方は施設までご連絡ください。○原則ご本人以外は会場には入れません。○参加者都合による欠席・遅刻等に対しての返金・振替等は一切致しません。○講師・スタッフの指示や教室を妨害するような行為が認められた場合、参加をお断りする場合がございますので予めご了承ください。○教室での事故・怪我、物品の紛失・盗難等について、施設に瑕疵がない場合一切責任を負いません。○施設・講師の許可無く録音・撮影(動画・静止画)は出来ません。○お子様教室にて17時以降にかかる教室に参加されている小中学生は保護者の送迎が必要になります。○施設都合、新型コロナウイルス感染状況及び天災等によりやむを得ず教室の開催を中止する場合がございます。※お電話、HP、SNSでお知らせ致します。

八王子市甲の原体育館 ☎042-627-3300

営業時間 9:00~21:30

休館日 毎月第1月曜日(祝日を除く)、年末年始(12月29日から1月3日)

アクセス 京王八王子駅・JR八王子駅北口から「橋原町(工学院大学西経由)」。行きで「新清水橋」下車徒歩5分
〒192-0015 東京都八王子市中野町2726-8 駐車場完備(無料)81台収容可

