緑と光あふれる体育館で育む健康の和

和光市総合体育館
WAKO SPORTS GYMNASIUM

指定管理者　セイカスポーツセンター・クリーン工房共同事業体

TEL.048-462-0107

■〒351-0106 埼玉県和光市広沢3-1　■受付時間 9:00～21:15
■休館日 年末年始(12/29～1/3)及び
臨時休館日(原則毎月第4金曜日)
http://www.seika-spc.co.jp/wako/　和光市総合体育館　検索

アクセス

バス　南口バスターミナル
1番乗り場より
「司法研修所循環」行き
「和光市総合体育館前」下車
徒歩2分

P　有料駐車場/172台
駐輪場/170台

＼はじめの一歩にちょうどいい特集／

ワンコインで心と体を整えよう。

6/23(月)　「立位ヨガ」「バレトン」が体験できちゃう！

▼詳細は教室枠をご確認ください。

6/2(月)より受付開始
お申し込みはお電話もしくは体育館受付まで。

あおぞらヨガ開催！

毎年恒例のあおぞらヨガの季節になりました。

6/15(日) 和光樹林公園　※雨天時はサブアリーナで開催します。　9:00～10:00

対象　小学生以上
(小学生は保護者同伴)

持ち物　ヨガマットと敷物、タオル、飲み物、上着、動きやすい服装
※ヨガマットが無い方はバスタオル2枚でも可

参加費　500円(税込)
定員　40名
講師　ROMI

絶賛受付中！ 当日参加も可能！
体育館受付に受講料を添えてお申し込みください。

ジュニアバドミントン短期教室開催！

7/23(水)・24(木)・25(金) 全3回　9:30～11:30

対象　小学生
※レベルに合わせた指導を行います。

定員　先着24名

参加費　5,500円(税込)
※全3回の受講料・欠席時返金不可

講師　大木 陽子
(1987年全日本総合シングル3位・ダブルス2位)他

特典　個人利用チケット2枚進呈（有効期限8月末）
7月1日より受付開始 体育館受付に受講料を添えてお申し込みください。

2025年7月▸9月 コース型教室一覧

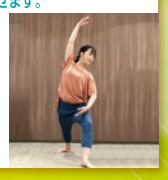
Ⓐ講師 Ⓑ対象 Ⓒ受講料／回数 Ⓓ持ち物

6月1日(日) 9:00より受付開始

お申込み方法　定員になり次第締切となります。
体育館受付で申込書をご記入の上受講料(現金のみ)を添えてお申込みください。

1 立位ヨガ　月曜日 10:00～10:45
立位で動きのあるヨガと呼吸を組み合わせ、シェイプアップやストレス解消、柔軟性の向上などが期待できます。
Ⓐ 長谷 美里
Ⓑ 16歳以上
Ⓒ 9,360円/9回 (体験 1,040円)
Ⓓ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)

2 バレトン　月曜日 11:00～11:45
バレエ、ヨガの要素を組み合わせたエクササイズで、音楽に合わせて全身を動かすことで、心肺機能や筋持久力、柔軟性を高め、バランス力を向上させます。
Ⓐ 長谷 美里
Ⓑ 16歳以上
Ⓒ 9,360円/9回 (体験 1,040円)
Ⓓ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)



3 わこう・からだ健康塾A　月曜日 9:30～10:30
運動経験のない方も安心して受講頂ける簡単なトレーニングの健康づくり教室です。身体機能の維持向上、肩こりや腰痛改善、また免疫力アップや怪我予防につながります。
Ⓐ 内田 恭子
Ⓑ 中高年
Ⓒ 5,200円/10回 (体験 520円)
Ⓓ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)

4 シェイプピラティス　月曜日 10:15～11:45
有酸素運動と深層部分の筋肉=インナーマッスルを鍛えることで、バランスの取れた姿勢のよい身体を目指します。
Ⓐ 小川 理絵
Ⓑ 16歳以上
Ⓒ 15,700円/10回 (体験 1,570円)
Ⓓ 5本指の靴下、手拭いサイズのタオル、動きやすい服装、飲み物(ふた付)

5 カラダ調整ヨガ　月曜日 12:30～13:30
アンバランスな身体のままで過ごせば不調の改善はできません。各自の身体にあったバランスを指導しながら調整をするクラスです。
Ⓐ 小川 理絵
Ⓑ 16歳以上
Ⓒ 10,400円/10回 (体験 1,040円)
Ⓓ 5本指の靴下、手拭いサイズのタオル、動きやすい服装、飲み物(ふた付)

6 キッズサッカー　体験必須　月曜日 15:15～16:15
走る、ボールを蹴る基本動作やサッカーの楽しさをお伝えします。
Ⓐ 碓井 雅貴・横山 巧
Ⓑ 年少～年長
Ⓒ 10,400円/10回 (体験 1,040円)
Ⓓ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)、室内運動シューズ

7 ジュニアサッカーA　体験必須　月曜日 16:30～17:30
走る、ボールを蹴る基本動作やサッカーの楽しさをお伝えします。
Ⓐ 碓井 雅貴・横山 巧
Ⓑ 小学生
Ⓒ 10,400円/10回 (体験 1,040円)
Ⓓ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)、室内運動シューズ

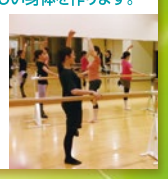
8 ジュニアサッカーB　体験必須　月曜日 17:40～18:40
走る、ボールを蹴る基本動作やサッカーの楽しさをお伝えします。
Ⓐ 碓井 雅貴・横山 巧
Ⓑ 小学生
Ⓒ 10,400円/10回 (体験 1,040円)
Ⓓ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)、室内運動シューズ

9 ジュニアサッカー選抜クラス　体験必須　月曜日 18:50～19:50
走る、ボールを蹴る基本動作やサッカーの楽しさをお伝えします。
Ⓐ 碓井 雅貴・横山 巧
Ⓑ 小学生
Ⓒ 10,400円/10回 (体験 1,040円)
Ⓓ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)、室内運動シューズ

10 ジュニアバスケットボールA　体験必須　月曜日 16:00～17:00
基本動作を学びながら、体力を養います。
その中で、礼儀マナー、協調性も身につきます。
Ⓐ 冨澤 昭憲
Ⓑ 小学1年生～3年生
Ⓒ 10,400円/10回 (体験 1,040円)
Ⓓ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)、室内運動シューズ

11 ジュニアバスケットボールB　体験必須　月曜日 17:00～18:00
基本動作を学びながら、体力を養います。
その中で、礼儀マナー、協調性も身につきます。
Ⓐ 冨澤 昭憲
Ⓑ 小学4年生～6年生
Ⓒ 10,400円/10回 (体験 1,040円)
Ⓓ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)、室内運動シューズ

12 バレエ　体験必須　月曜日 18:45～20:15
基礎や基本姿勢を習得にプラスして、よりバレエ的な動きを習得できるクラスです。また、身体の柔軟性やしなやかで均整のとれた美しい身体を作ります。
Ⓐ 中村 絢名
Ⓑ 小学5年生～大人　女性限定
Ⓒ 15,700円/10回 (体験 1,570円)
Ⓓ 動きやすい服装、タオル、スカートの場合は下にスパッツ着用、バレエシューズ(靴不可)
※バレエシューズがなくても靴下でも可

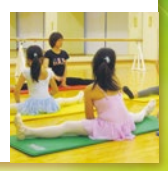


13 ハワイアンフラ中級　火曜日 11:15～12:15
多様なステップを使った曲で、ゆったりと動きを止めずに踊るフラは顔から足まですべての筋肉を使う全身運動です。
Ⓐ 小林 直子
Ⓑ 16歳以上
Ⓒ 11,440円/11回 (体験 1,040円)
Ⓓ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)
裸足での受講となります。

14 ハワイアンフラ初級　火曜日 12:30～13:30
基本のステップ及び学びやすい曲で、ゆったりと動きを止めずに踊るフラは顔から足まですべての筋肉を使う全身運動です。
Ⓐ 小林 直子
Ⓑ 16歳以上
Ⓒ 11,440円/11回 (体験 1,040円)
Ⓓ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)
裸足での受講となります。

15 引き締めボディA　火曜日 13:45～14:45
音楽に合わせて身体を動かし、チューブやボールでトレーニングをします。柔軟性・バランス感覚・体幹筋力を改善し、身体を引き締めたい方にお勧めです。
Ⓐ 佐治 晴乃
Ⓑ 運動経験の少ない方
Ⓒ 6,240円/12回 (体験 520円)
Ⓓ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)、室内履き

16 ジュニアバレエ　体験必須　火曜日 17:00～18:00
基礎や基本姿勢を習得しながら、身体の柔軟性を強化し、しなやかな美しい身体を作ります。音楽に合わせて踊ることで表現力や感性も磨かれます。
Ⓐ 梶尾 真理子
Ⓑ 小学1年生～5年生
Ⓒ 12,480円／12回 (体験 1,040円)
Ⓓ 動きやすい服装、タオル、スカートの場合は下にスパッツ着用、バレエシューズ(靴不可)
※バレエシューズがなくても靴下でも可

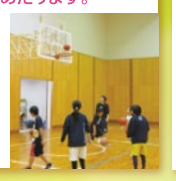


17 スポーツ遊びプログラム　体験必須　火曜日 15:30～16:30
『遊び』の中に走る・跳ぶ・蹴る・投げるなどを取り入れ、楽しみながらスポーツの基礎を学んでいく教室です。様々なスポーツのはじめの一歩におすすめです。
Ⓐ SPCOM石渡
Ⓑ 4歳～小学2年生
Ⓒ 9,360円/9回 (体験 1,040円)
Ⓓ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)、室内運動シューズ

18 キッズラクロス　体験必須　火曜日 16:45～17:45
走る・投げる・跳ぶ等の全身運動により基礎能力と、チームプレーを通じて協調性や礼儀を養います。
Ⓐ SPCOM石渡
Ⓑ 小学生～中学生
Ⓒ 9,360円/9回 (体験 1,040円)
Ⓓ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)、室内運動シューズ

19 bjアカデミーバスケットボールスクール　体験必須　火曜日 18:00～19:30
基礎から応用まで段階的にスキルを習得できるプログラムを採用し、「バスケットボールは楽しい!」を第一に指導にあたります。
Ⓐ bjアカデミーコーチングスタッフ
Ⓑ 小学4年生～6年生
Ⓒ 17,270円/11回 (体験 1,570円)
Ⓓ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)、室内運動シューズ

20 bjアカデミーバスケットボールスクール上級　体験必須　火曜日 19:30～21:00
基礎から応用まで段階的にスキルを習得できるプログラムを採用し、「バスケットボールは楽しい!」を第一に指導にあたります。
Ⓐ bjアカデミーコーチングスタッフ
Ⓑ 小学4年生～中学生
Ⓒ 17,270円/11回 (体験 1,570円)
Ⓓ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)、室内運動シューズ



21 ジュニア卓球　体験必須　火曜日 17:10～18:10
ラケットの握り方など基礎から卓球の楽しさ、基本ストローク技術の習得を目指します。レベルに合わせた指導を行います。
Ⓐ P-CONNECTスタッフ
Ⓑ 小学生　ラケットをお持ちの方はご持参ください。
Ⓒ 12,480円/12回 (体験 1,040円)
Ⓓ 動きやすい服装・タオル・飲み物(ふた付)
室内運動シューズ

22 やさしいアクロバット教室　体験必須　火曜日 18:30～19:30
未経験でも大丈夫!基礎から練習しバク転成功を目指して頑張ろう!
Ⓐ 杉村 眞吾
Ⓑ 小学1年生～中学生
Ⓒ 13,520円/13回 (体験 1,040円)
Ⓓ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)
裸足での受講となります。　スポーツ安全保険加入必須です。

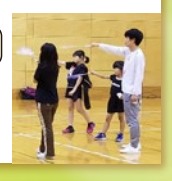
23 誰でもアクロバット教室　体験必須　火曜日 19:40～20:40
バク転や、バク転以外の難しい技に挑戦したい方、チアダンス、舞台役者で演技の中にアクロバットを取り入れたい方にもオススメです!
Ⓐ 杉村 眞吾
Ⓑ 小学5年生～大人
Ⓒ 13,520円/13回 (体験 1,040円)
Ⓓ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)
裸足での受講となります。　スポーツ安全保険加入必須です。

24 すっきりメンテナンスヨガ　水曜日 11:15～12:15
静かに自分と向き合いながらヨガを楽しむことができるクラスです。
Ⓐ Romi
Ⓑ 16歳以上
Ⓒ 12,480円/12回 (体験 1,040円)
Ⓓ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)

25 大人のバドミントン教室　水曜日 10:00～11:30
基礎からゲームまで、健康づくりのためのバドミントンの楽しさをお伝えします。
Ⓐ 大木 陽子・鈴木 治子
Ⓑ 16歳以上　ラケットをお持ちの方はご持参下さい。
Ⓒ 15,700円/10回 (体験 1,570円)
Ⓓ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)
室内運動シューズ

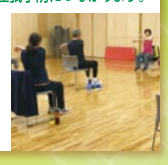
26 ジュニアバドミントンA　体験必須　水曜日 16:00～17:00
ラケットの握り方などの基礎からバドミントンの楽しさ、基本ストローク技術の習得を目指します。
Ⓐ 山口 英一
Ⓑ 小学1年生～4年生　ラケットをお持ちの方はご持参下さい。
Ⓒ 10,400円/10回 (体験 1,040円)
Ⓓ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)
室内運動シューズ

27 ジュニアバドミントンB　体験必須　水曜日 17:10～18:10
ラケットの握り方などの基礎からバドミントンの楽しさ、基本ストローク技術の習得を目指します。
Ⓐ 山口 英一
Ⓑ 小学4年生～6年生　ラケットをお持ちの方はご持参下さい。
Ⓒ 10,400円/10回 (体験 1,040円)
Ⓓ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)
室内運動シューズ

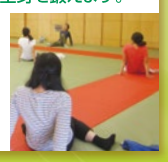


28 背骨コンディショニングC　水曜日 10:30～11:45
背骨の歪みを整えて、カラダの不調を改善する体操です。ゆるめる、自己矯正、筋力アップで、のんびりと身体作りを目指しましょう。
Ⓐ 小倉 安代
Ⓑ 16歳以上
Ⓒ 13,520円/13回 (体験 1,040円)
Ⓓ 動きやすい服装、長めのタオル(1～2本)、飲み物(ふた付)

29 わこう・からだ健康塾C　水曜日 13:30～14:30
運動経験のない方も安心して受講頂ける簡単なトレーニングの健康づくり教室です。身体機能の維持向上、肩こりや腰痛改善、また免疫力アップや怪我予防につながります。
Ⓐ 小倉 安代
Ⓑ 中高年
Ⓒ 6,760円/13回(体験 520円)
Ⓓ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)、室内履き



30 ヨガ骨盤ケア　水曜日 12:30～13:30
身体の土台とも言える骨盤を中心に、東洋医学のメソッドを取り入れ、自らを直そうとする力(自然治癒力)を引き出して全身を鍛えます。
Ⓐ 小川 理絵
Ⓑ 16歳以上
Ⓒ 10,400円/10回(体験 1,040円)
Ⓓ 5本指の靴下、手拭いサイズのタオル、動きやすい服装、飲み物(ふた付)



31 ジュニア空手A　体験必須　水曜日 15:50～16:50
基本動作を習得し空手道を通して、やる気・忍耐力・集中力を養います。
Ⓐ 高鍋 明大　裸足での受講となります。
Ⓑ 年中～小学生・無級～
Ⓒ 11,440円/11回 (体験 1,040円)
Ⓓ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)

32 ジュニア空手B　体験必須　水曜日 16:55～17:55
基本動作を習得し空手道を通して、やる気・忍耐力・集中力を養います。
Ⓐ 高鍋 明大　裸足での受講となります。
Ⓑ 小学生・無級～5級
Ⓒ 11,440円/11回 (体験 1,040円)
Ⓓ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)

33 ジュニア空手C　水曜日 18:00～19:00
基本動作を習得し空手道を通して、やる気・忍耐力・集中力を養います。　新規の方は、AもしくはBで受講後になります。　裸足での受講となります。
Ⓐ 高鍋 明大
Ⓑ 小学生～高校生・黒帯まで
Ⓒ 11,440円/11回 (体験 1,040円)
Ⓓ 道衣、タオル、飲み物(ふた付)

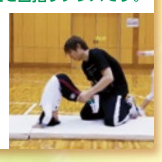
※表示価格は税込みです。

34 キッズ体操 体験必須 水曜日 15:10〜16:10

マット、跳び箱、鉄棒、ボールを使用し、「投げる」「走る」「跳ぶ」などの運動の基本動作を取り入れることで、運動神経と運動能力の向上を目指すクラスです。

Ⓐ 三井 太一
Ⓑ 年少〜年長
Ⓒ 12,480円/12回(体験 1,040円)
Ⓓ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)、室内運動シューズ

スポーツ安全保険加入必須です。



35 ジュニア体操 体験必須 水曜日 16:20〜17:20

マット、跳び箱、鉄棒、ボールを使用し、「投げる」「走る」「跳ぶ」などの運動の基本動作を取り入れることで、運動神経と運動能力の向上を目指すクラスです。

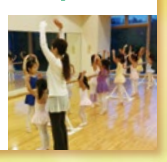
Ⓐ 三井 太一
Ⓑ 小学1年生〜6年生
Ⓒ 12,480円/12回(体験 1,040円)
Ⓓ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)、室内運動シューズ

スポーツ安全保険加入必須です。

36 キッズバレエ 体験必須 水曜日 16:30〜17:30

基礎や基本姿勢を習得しながら、音楽に合わせて踊る楽しさを学びます。身体の柔軟性を強化するとともに、礼儀や規律を守ることを学びます。

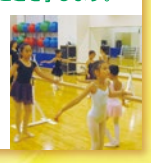
Ⓐ 金森 みずほ
Ⓑ 年少〜年長
Ⓒ 12,480円/12回 (体験 1,040円)
Ⓓ 動きやすい服装、タオル、スカートの場合は下にスパッツ着用、バレエシューズ(靴不可)
※バレエシューズがなくても靴下でも可



37 ジュニアバレエ 体験必須 水曜日 17:45〜18:45

基礎や基本姿勢を習得しながら、音楽に合わせて踊る楽しさを学びます。身体の柔軟性を強化するとともに、礼儀や規律を守ることを学びます。

Ⓐ 金森 みずほ
Ⓑ 小学1年生〜5年生
Ⓒ 12,480円/12回 (体験 1,040円)
Ⓓ 動きやすい服装、タオル、スカートの場合は下にスパッツ着用、バレエシューズ(靴不可)
※バレエシューズがなくても靴下でも可



38 リラックスヨガ 水曜日 19:15〜20:15

呼吸とともに動くことで不眠・肩こり・腰痛・冷えを解消します。

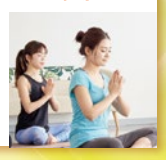
裸足での受講となります。

Ⓐ Romi
Ⓑ 16歳以上
Ⓒ 12,480円/12回 (体験 1,040円)
Ⓓ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)

39 みるみるよくなるヨガ 木曜日 9:40〜10:40

鍼灸あんま師・脳幹カイロプラクターとして活動する講師が、培ってきた歪みや不調を改善し易いポーズ・体操、歪みにくい動作・姿勢・身のこなしを指導します。

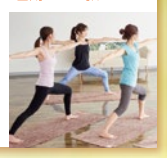
Ⓐ 菅原 隆彦 English available
Ⓑ 16歳以上
Ⓒ 13,520円/13回(体験 1,040円)
Ⓓ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)



40 デトックスヨガ 木曜日 10:50〜11:50

人間用医療国家資格を日本で取得、動物用医療国家資格を米国現地で取得した治療のプロによる約30年の研究内容を盛り込んだ集大成の著効のヨガ教室です。

Ⓐ 菅原 隆彦 English available
Ⓑ 16歳以上
Ⓒ 13,520円/13回(体験 1,040円)
Ⓓ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)



41 太極拳 木曜日 13:20〜14:20

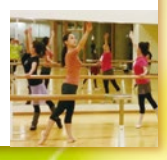
ゆっくりとした動きと呼吸法で免疫力と新陳代謝を高めます。楽しみながら健康維持を目指します。扇・剣・棍、学べます。

Ⓐ 高野 久枝
Ⓑ 16歳以上
Ⓒ 12,480円/12回(体験 1,040円)
Ⓓ 動きやすい服装、タオル、室内履き(靴下可)、飲み物(ふた付)

42 フィットネスバレエ 木曜日 18:45〜20:15

健康維持や姿勢・美容効果を目標にトレーニングしていきます。

Ⓐ 佐々木 陽子
Ⓑ 中学生以上
Ⓒ 18,840円/12回(体験 1,570円)
Ⓓ スウェット以外のタイトな格好、タオル、バレエシューズ(靴下可)、飲み物(ふた付)



43 ベビトレヨガ 金曜日 10:30〜11:30

ベビーの五感に刺激を与え、心と体の成長を促します。ママは骨盤調整メインのヨガで産前よりも美しい体と健康を目指します。

Ⓐ nanaco
Ⓑ 生後2か月〜3歳頃のお子さまとママ※兄弟入室不可
Ⓒ 9,360円/9回(体験 1,040円)
Ⓓ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)

裸足もしくは5本指靴下での受講となります。

44 わこう・からだ健康塾D 金曜日 13:00〜14:00

運動経験のない方も安心して受講頂ける簡単なトレーニングの健康づくり教室です。身体機能の維持向上、肩こりや腰痛改善、また免疫力アップや怪我予防につながります。

Ⓐ 蝦名 美和
Ⓑ 中高年
Ⓒ 5,200円/10回(体験 520円)
Ⓓ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)、室内履き

45 引き締めボディB 金曜日 11:30〜12:30

音楽に合わせて身体を動かし、チューブやボールでトレーニングをします。柔軟性・バランス感覚・体幹筋力を改善し、身体を引き締めたい方にお勧めです。

Ⓐ 佐治 晴乃
Ⓑ 運動経験の少ない方
Ⓒ 4,680円/9回(体験 520円)
Ⓓ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)、室内履き

46 ジュニアダンスA 体験必須 金曜日 16:00〜17:00

初心者大歓迎。ヒップホップを中心に楽しくかっこよく踊ります。正しいリズム感と身体を動かす楽しさを養います。

Ⓐ nanaco
Ⓑ 小学1年生〜
Ⓒ 9,360円/9回(体験 1,040円)
Ⓓ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)、室内履き

47 ジュニアダンスB 体験必須 金曜日 17:10〜18:10

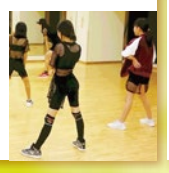
ダンス経験があり、ジュニアヒップホップダンス中級レベルの方が対象の教室です。

Ⓐ nanaco
Ⓑ 小学1年生〜
Ⓒ 9,360円/9回(体験 1,040円)
Ⓓ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)、室内履き

48 ジュニアダンス選抜クラス 体験必須 金曜日 18:20〜19:20

ダンス経験があり、ジュニアヒップホップダンス上級レベルの方が対象の教室です。

Ⓐ nanaco
Ⓑ 小学4年生〜
Ⓒ 9,360円/9回(体験 1,040円)
Ⓓ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)、室内履き



49 ジュニア空手中級〜上級 体験必須 土曜日 9:15〜10:15

基本動作を習得し空手道を通して、やる気・忍耐力・集中力を養います。

Ⓐ 神子 靖和
Ⓑ 高校生以下
Ⓒ 11,440円/11回(体験 1,040円)
Ⓓ 道衣、タオル、飲み物(ふた付)

裸足での受講となります。

50 ジュニア空手初級 体験必須 土曜日 10:15〜11:15

基本動作を習得し空手道を通して、やる気・忍耐力・集中力を養います。

※体験後、状況により年少のお子様はお申し込みいただけない場合がございます。

Ⓐ 神子 靖和
Ⓑ 4歳〜小学生以下
Ⓒ 11,440円/11回(体験 1,040円)
Ⓓ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)

裸足での受講となります。

51 背骨コンディショニングA 土曜日 10:00〜11:15

背骨の歪みを整えて、身体の不調を改善する体操です。ゆるめる、自己矯正、筋力アップで、のんびりと身体作りを目指しましょう。

Ⓐ 爲井 佳代
Ⓑ 16歳以上
Ⓒ 12,480円/12回(体験 1,040円)
Ⓓ 動きやすい服装、長めのタオル(1〜2本)、飲み物(ふた付)

52 背骨コンディショニングB 土曜日 11:30〜12:45

背骨の歪みを整えて、身体の不調を改善する体操です。ゆるめる、自己矯正、筋力アップで、のんびりと身体作りを目指しましょう。

Ⓐ 爲井 佳代
Ⓑ 16歳以上
Ⓒ 12,480円/12回(体験 1,040円)
Ⓓ 動きやすい服装、長めのタオル(1〜2本)、飲み物(ふた付)

53 ブラジリアン柔術 土曜日 11:30〜12:30

柔道を源流としてブラジルで進化発展した寝技中心の組技格闘技です。男女問わず受講でき、誰もが楽しく参加することができます。

Ⓐ 藁谷 浩一
Ⓑ 小学5年生以上
Ⓒ 11,440円/11回(体験 1,040円)
Ⓓ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)

裸足での受講となります。

54 キッズダンス入門 体験必須 土曜日 12:15〜13:00

初めてのダンスにおすすめの教室です。正しいリズム感と身体を動かす楽しさを養います。

Ⓐ 倫子
Ⓑ 年少〜年長
Ⓒ 10,400円/10回(体験 1,040円)
Ⓓ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)、室内履き

※体験後、状況により年少のお子様はお申し込みいただけない場合がございます。

55 キッズダンス初級 体験必須 土曜日 13:15〜14:00

キッズダンス経験者対象の教室です。最新のヒットナンバーにのって、楽しくかっこよく踊りましょう。

Ⓐ 倫子
Ⓑ 年少〜年長
Ⓒ 10,400円/10回(体験 1,040円)
Ⓓ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)、室内履き

※体験後、状況により年少のお子様はお申し込みいただけない場合がございます。

56 ハワイアンフラ 土曜日 15:30〜16:30

歌詞を理解し表現力豊かに踊ります。

裸足での受講となります。

Ⓐ 保坂 奈緒美
Ⓑ 16歳以上
Ⓒ 11,440円/11回(体験 1,040円)
Ⓓ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)

57 ジュニアダンス初級 体験必須 土曜日 16:45〜17:45

最新のヒットナンバーにのって、楽しくかっこよく踊りましょう。正しいリズム感と身体を動かす楽しさを養います。

Ⓐ SARA
Ⓑ 小学3年生〜
Ⓒ 12,480円/12回(体験 1,040円)
Ⓓ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)、室内履き

58 ジュニアダンス中級 体験必須 土曜日 17:50〜18:50

最新のヒットナンバーにのって、楽しくかっこよく踊りましょう。正しいリズム感と身体を動かす楽しさを養います。

Ⓐ SARA
Ⓑ 小学3年生〜
Ⓒ 12,480円/12回(体験 1,040円)
Ⓓ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)、室内履き

59 ジュニアダンス上級 体験必須 土曜日 18:55〜19:55

最新のヒットナンバーにのって、楽しくかっこよく踊りましょう。正しいリズム感と身体を動かす楽しさを養います。

Ⓐ SARA
Ⓑ 小学3年生〜
Ⓒ 12,480円/12回(体験 1,040円)
Ⓓ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)、室内履き

60 大人の書道教室(硬筆・毛筆選択) 土曜日 13:00〜14:00

基本から丁寧に指導します。初心者から上級者まで美しい文字を目指しましょう。

Ⓐ 栗野 みどり
Ⓑ 高校生〜大人
Ⓒ 12,480円/12回(体験 1,040円)
Ⓓ 硬筆・ソフト下敷(新聞紙可)、ボールペン、毛筆・書道用具一式、新聞紙、半紙、ビニール袋、ぞうきんかウェットティッシュ

硬筆か毛筆をお選びください。入会後、担当講師より練習用紙(100枚入260円)購入のご案内があります。

61 子供の書道教室(硬筆・毛筆選択) 土曜日 13:00〜14:00

基本から丁寧に指導します。初心者から上級者まで美しい文字を目指しましょう。

Ⓐ 栗野 みどり
Ⓑ 小学生〜中学生(毛筆は小3以上)
Ⓒ 12,480円/12回(体験 1,040円)
Ⓓ 硬筆・ソフト下敷(新聞紙可)、鉛筆4B〜6B、毛筆・書道用具一式、新聞紙、半紙、ビニール袋、ぞうきんかウェットティッシュ

硬筆か毛筆をお選びください。入会後、担当講師より練習用紙(100枚入260円)購入のご案内があります。

個人利用のご案内&サービスプログラム

※初回ご利用時に登録が必要です。下記利用料は和光市内料金です。市外の方も市外料金にてご利用いただけます。
※和光市内在住の障がい者及び65歳以上の方は個人利用が無料となります。

軽スポーツ室(登録制) 軽スポーツ

●ヨガ ●ストレッチ ●エアロビクス ●格闘技系エクササイズetc...

話題のプログラムをご用意しております。利用料のみでご参加いただけますので、お気軽にお楽しみください。

プログラムスケジュールはホームページから確認いただけます。

利用料 大人は15歳以上(中学生除く) 300円/2時間
持ち物 室内用シューズ、動きやすい服装

トレーニング室(登録制) 目的に合わせた器具をご用意しております。 トレーニング

●エアロバイク ●ランニングマシン ●筋トレマシン ●フリーウエイト(ダンベル)etc...

利用時間 9:00〜22:30
利用料 大人は15歳以上(中学生除く) 390円/3時間
持ち物 室内用シューズ、動きやすい服装

メインアリーナ(登録制) ●卓球 ●バドミントン 卓球・バドミントン

卓球(8台)・バドミントン(8台)をご用意しております。お友達同士でお気軽にご利用ください。

利用時間 毎週火・水/9:00〜22:30 祝日及び団体・大会利用時は不可
利用料 大人は15歳以上(中学生除く) 300円/2時間
子供(小中学生) 140円/2時間
持ち物 室内用シューズ、道具(ラケット・ボール・シャトルなど)

サブアリーナ(登録制) ●バスケットボール バスケットボール

仲間同士でもひとりでもバスケを楽しめます。

利用時間 毎週月/18:00〜22:30 毎週木/15:00〜22:30
祝日及び団体・大会利用時は不可
利用料 大人は15歳以上(中学生除く) 300円/2時間
子供(小中学生) 140円/2時間
持ち物 室内用シューズ、ボール

柔剣道場(登録制) ●柔道 ●剣道 柔道・剣道

利用時間 9:00〜22:30 団体・大会利用時は不可
利用料 大人は15歳以上(中学生除く) 200円/2時間
子供(小中学生) 100円/2時間

弓道場(登録制) ●弓道 弓道

有段者で、ご自身の弓矢をお持ちの方に登録カードを発行いたします。
登録者の同伴かつ指導の下であれば、無段の方もご利用いただけます。
※登録時に段位取得の確認できるものをお持ちください。

利用時間 9:00〜22:30 団体・大会利用時は不可
利用料 大人は15歳以上(中学生除く) 200円/2時間
子供(小中学生) 100円/2時間

月	火	水	木	金	土	日
	9:15〜10:00 ベーシックステップ	9:15〜10:00 太極拳		9:20〜10:00 ストレッチ体操	9:15〜10:00 ラテンエアロ	9:30〜10:15 コンビネーションステップ
	10:15〜11:00 ミドルエアロ(初中級)	10:15〜10:55 ストレッチ体操		10:15〜11:15 ベーシックステップ&やさしい筋トレ	10:15〜11:00 ZUMBA®	10:30〜11:15 ミドルエアロ(中級)
					11:15〜12:00 レズミルズダンス	11:30〜12:15 ZUMBA®
		12:30〜13:15 ストレッチポール&コンディショニング	12:05〜13:05 ボディバランス60	12:45〜13:30 バランスコーディネーション		12:30〜13:15 ヨガ
		13:30〜14:15 ZUMBA®		13:45〜14:30 ミドルエアロ(初中級)		13:30〜14:15 ボディパンプ45
		14:30〜15:15 ミドルエアロ(中級)	14:35〜15:20 ZUMBA®GOLD	14:45〜15:45 やさしいピラティス	14:15〜15:15 ヒップホップ	14:30〜15:30 ボディコンバット60
15:15〜16:00 ストレッチポール&コンディショニング		15:30〜16:15 美温活(びおんかつ)リンパストレッチ	15:35〜16:20 腰痛ケア体操			15:45〜16:45 ボディバランス60
16:15〜17:00 ストレッチヨガ					毎月1回、最終週のみレズミルズグリット	17:00〜17:30 レズミルズコア/グリット
						17:45〜18:30 アロマヒーリング
	18:45〜19:45 テーマパークダンス			19:35〜20:20 ステップサーキット45		
20:30〜21:15 レズミルズダンス	20:00〜21:00 ボディパンプ60	20:30〜21:30 ボディバランス60	20:30〜21:30 ボディパンプ60	20:35〜21:20 リズムシェイプ		
21:30〜22:15 バーチャルボクシング	21:15〜22:15 ボディコンバット60	21:45〜22:30 アロマヒーリング	21:45〜22:30 ボディコンバット45			

このマークは初めての方もお気軽に参加できるプログラムです

全プログラム、軽スポーツ室で実施します

コンディショニングプログラム

身体の調子が整うことを目的としたプログラムです。

●ストレッチ体操
●ストレッチポール&コンディショニング
●腰痛ケア体操 ●アロマヒーリング
●バランスコーディネーション
●美温活(びおんかつ)リンパストレッチ

カルチャープログラム

ゆったりとした呼吸と動きで バランスのとれた自然な心身状態を目指します。

●ストレッチヨガ ●やさしいピラティス
●ヨガ ●太極拳

エアロビクスプログラム

シェイプアップや体力アップに効果的です。

●ベーシックステップ
●ベーシックステップ&やさしい筋トレ
●コンビネーションステップ
●ステップサーキット
●リズムシェイプ ●ラテンエアロ
●ミドルエアロ(初中級) ●ミドルエアロ(中級)
●バーチャルボクシング

ダンスプログラム

リズムに合わせて身体を動かす楽しいプログラムです。

●ZUMBA®GOLD ●ZUMBA®
●テーマパークダンス※ ●ヒップホップ※

※毎週徐々に振付を覚えていただき最終的に1曲を通します。タイミングによっては通しの場合もございます。予めご了承ください。

レズミルズプログラム

ニュージーランド発祥の世界共通プログラム。

●ボディパンプ ●ボディコンバット
●レズミルズコア ●レズミルズダンス
●ボディバランス ●レズミルズグリット

参加される際のお願い

●安全を確保するため、レッスン開始後の入場はご遠慮いただいております。
●レッスン中はこまめに水分補給するなど、ご自身での体調管理をお願い致します。
●盗難防止のため、ロッカーキーは必ず身に付けてご参加ください。

※表示価格は税込みです。