



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

新規・増設クラスのご案内!!

リニューアル開講

やさしいアクロバット教室 & 誰でもアクロバット教室

火曜日

やさしいアクロバット教室 18:30~19:30
誰でもアクロバット教室 19:40~20:40

未経験でも基礎から練習して、
バク転や楽しいアクロバットな
動きの習得を目指します!



デトックスヨガ

木曜日 10:50~11:50

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
のヨガ教室です!



ワンコイン体験会

要事前予約

ジュニアバレエ 500円(税込)

基本姿勢を習得しながらしなやかな美しい身体を作ります。
表現力や感性も磨かれます。

日時 4/29(火・祝日)
17:00~18:00

対象 小学1~5年生



予約受付中! /

無料体験会

3/20(木・祝日) デトックスヨガ 時間 10:50~11:50 対象 16歳以上

3/25(火) やさしいアクロバット教室 時間 18:30~19:30 対象 小学1~中学生

誰でもアクロバット教室 時間 19:40~20:40 対象 小学5~大人

2025年4月~6月 コース型教室一覧 3月1日(土) 9:00より受付開始

講師 対象 受講料/回数 持ち物

お申込み方法

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。定員になり次第締切となります。※WEBから申込書をダウンロードできます。

<p>1 シェイプピラティス 月曜日 10:15~11:45</p> <p>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。</p> <p>▲ 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)</p>	<p>2 わこうからだ健康塾A 月曜日 9:30~10:30</p> <p>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。</p> <p>▲ 内田 恭子 ▲ 中高年 ▲ 5,720円/11回(体験 520円) ▲ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)</p>	<p>3 カラダ調整ヨガ 月曜日 12:30~13:30</p> <p>アンバランスな身体のまま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。</p> <p>▲ 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)</p>	<p>4 キッズサッカー 月曜日 15:15~16:15</p> <p>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ます。</p> <p>▲ 碓井 雅貴・横山 巧 ▲ 年少~年長 ▲ 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)、室内運動シューズ</p>
<p>5 ジュニアサッカーA 月曜日 16:30~17:30</p> <p>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ます。</p> <p>▲ 碓井 雅貴・横山 巧 ▲ 小学生 ▲ 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)、室内運動シューズ</p>	<p>6 ジュニアサッカーB 月曜日 17:40~18:40</p> <p>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ます。</p> <p>▲ 碓井 雅貴・横山 巧 ▲ 小学生 ▲ 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)、室内運動シューズ</p>	<p>7 ジュニアサッカー選抜クラス 月曜日 18:50~19:50</p> <p>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ます。</p> <p>▲ 碓井 雅貴・横山 巧 ▲ 小学生 ▲ 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)、室内運動シューズ</p>	<p>8 ジュニアバスケットボールA 月曜日 16:00~17:00</p> <p>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。</p> <p>▲ 富澤 昭憲 ▲ 小学1年生~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)、室内運動シューズ</p>
<p>9 ジュニアバスケットボールB 月曜日 17:00~18:00</p> <p>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。</p> <p>▲ 富澤 昭憲 ▲ 小学4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</p>	<p>10 バレエ 月曜日 18:45~20:15</p> <p>基礎や基本姿勢を習得しながら、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。</p> <p>▲ 中村 絢名 ▲ 小学5年生~大人 女性限定 ▲ 17,270円/11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</p>	<p>11 ハワイアンフラ中級 火曜日 11:15~12:15</p> <p>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。</p> <p>▲ 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)</p>	<p>12 ハワイアンフラ初級 火曜日 12:30~13:30</p> <p>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。</p> <p>▲ 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)</p>
<p>13 引き締めボディA 火曜日 13:45~14:45</p> <p>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、身体を引き締めた方にお勧めです。</p> <p>▲ 佐治 晴乃 ▲ 運動経験の少ない方 ▲ 5,720円/11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</p>	<p>14 ジュニアバレエ 火曜日 17:00~18:00</p> <p>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。</p> <p>▲ 梶尾 真理子 ▲ 小学1年生~5年生 ▲ 11,440円/11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</p>	<p>15 スポーツ遊びプログラム 火曜日 15:30~16:30</p> <p>「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。</p> <p>▲ 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</p>	<p>16 キッズラクロス 火曜日 16:45~17:45</p> <p>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。</p> <p>▲ SPCOM石渡 ▲ 小学生 ▲ 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</p>
<p>17 bjアカデミーバスケットボールスクール 火曜日 18:00~19:30</p> <p>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。</p> <p>▲ 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</p>	<p>18 bjアカデミーバスケットボールスクール上級 火曜日 19:30~21:00</p> <p>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。</p> <p>▲ 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</p>	<p>19 ジュニア卓球 火曜日 17:10~18:10</p> <p>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> <p>▲ 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) ▲ 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) 室内運動シューズ</p>	<p>20 やさしいアクロバット教室 火曜日 18:30~19:30</p> <p>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りましょう!</p> <p>▲ 杉村 真吾 ▲ 小学1年生~中学生 ▲ 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)</p>
<p>21 誰でもアクロバット教室 火曜日 19:40~20:40</p> <p>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おすすめです!</p> <p>▲ 杉村 真吾 ▲ 小学5年生~大人 ▲ 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)</p>	<p>22 すっきりメンテナンスヨガ 水曜日 11:15~12:15</p> <p>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。</p> <p>▲ 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)</p>	<p>23 大人のバドミントン教室 水曜日 10:00~11:30</p> <p>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ます。</p> <p>▲ 大木 陽子・鈴木 治子 (ラケットをお持ちの方はご持参下さい) ▲ 16歳以上 ▲ 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</p>	<p>24 ジュニアバドミントンA 水曜日 16:00~17:00</p> <p>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。</p> <p>▲ 山口 英一 (ラケットをお持ちの方はご持参下さい) ▲ 小学1年生~4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</p>
<p>25 ジュニアバドミントンB 水曜日 17:10~18:10</p> <p>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。</p> <p>▲ 山口 英一 (ラケットをお持ちの方はご持参下さい) ▲ 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</p>	<p>26 背骨コンディショニングC 水曜日 10:30~11:45</p> <p>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、のびやりと身体作りを目指しましょう。</p> <p>▲ 小倉 安代 ▲ 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)</p>	<p>27 わこうからだ健康塾C 水曜日 13:30~14:30</p> <p>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。</p> <p>▲ 小倉 安代 ▲ 中高年 ▲ 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</p>	<p>28 ヨガ骨盤ケア 水曜日 12:30~13:30</p> <p>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、自らを直すとする力(自然治癒力)を引き出して全身を鍛えます。</p> <p>▲ 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)</p>
<p>29 ジュニア空手A 水曜日 15:50~16:50</p> <p>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。</p> <p>▲ 高鍋 明大 (裸足での受講となります) ▲ 4歳~小学生・無級~ ▲ 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)</p>	<p>30 ジュニア空手B 水曜日 16:55~17:55</p> <p>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。</p> <p>▲ 高鍋 明大 (裸足での受講となります) ▲ 小学生・無級~5級 ▲ 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)</p>	<p>31 ジュニア空手C 水曜日 18:00~19:00</p> <p>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。</p> <p>▲ 高鍋 明大 (裸足での受講となります) ▲ 小学生~高校生・黒帯まで ▲ 12,480円/12回(体験 1,040円) ▲ 道衣、タオル、飲み物(ふた付)</p>	<p>32 キッズ体操 水曜日 15:10~16:10</p> <p>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。</p> <p>▲ 三井 太一 (スポーツ安全保険加入必須です) ▲ 年少~年長 ▲ 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)、室内運動シューズ</p>