

キッズ系

スクール名	内容	曜日	時間	対象	定員	場所	料金 (1回単価)
キッズリズムダンス	遊びの中でイメージを膨らませ、リズムに合わせた様々な動作を習得していくクラスです。	月	15:45～16:30	3～6歳	15名	スタジオ	¥750
ジュニアリズムダンス	曲に合わせて集団で身体を動かします。柔軟性や敏捷性・持久力といった体力向上をめざすクラスです。		16:45～17:45	小学1～4年生	15名		¥750
キッズダンス	音楽に合わせて楽しく踊るクラスです。楽しみながら自然と基礎体力、リズム感が養われます。	金	15:30～16:15	4～6歳	20名	スタジオ	¥750
Jr HIP HOP	ダンスに必要な柔軟、基礎トレーニングをはじめ、HIP HOPダンスの基礎を習得します。振付を繰り返し練習し、徐々にパフォーマンスを向上させていきます。		16:30～17:30	小学1～3年生	30名		¥1,080
ガールズダンス	JAZZやHIP HOPを基礎に、女の子らしい振付けのダンスを踊るクラスです。	月	17:45～18:45	小学1～6年生	15名	第2スタジオ	¥1,080
キッズチアダンス	パワーあるダンス、挨拶、礼儀、心と身体の教育をチアダンスを通じて指導しています。楽しく踊りましょう。	木	15:30～16:30	4歳～6歳	15名	第2スタジオ	¥1,080
ジュニアチアダンスA			16:35～17:35	小学1～3年生	15名		¥1,080
ジュニアチアダンスB			17:40～18:40	小学4～中学生	15名		¥1,080
キッズフラダンス	ハワイアン風の曲に合わせて、姿勢、動作などフラの基本動作を習得するクラスです。	火	17:00～18:00	小学1～6年生 (女子限定)	15名	スタジオ	¥1,080
キッズバレエ	踊りの楽しさ・素晴らしさ、喜びをクラシックバレエの基礎を通して全身で表現できるようレッスンをを行うクラスです。	土	13:15～14:00	4～6歳	15名	スタジオ	¥750
ジュニアバレエ①			14:05～15:05	5歳～小学2年生	15名		¥1,080
ジュニアバレエ②			15:10～16:10	小学1～4年生	15名		¥1,080
フットサル U-9	フットサルを通じて、基礎体力の向上と集団行動を楽しく学び、友達をたくさん作ります。	月	16:00～17:15	5歳～小学3年生	30名	少年運動場	¥1,080
		火					¥1,080
		水					¥1,080
		木					¥1,080
		金					¥1,080
フットサル U-12	フットサルの基礎を学び、技術の向上を図ります。集団生活における、ルール、マナーも指導いたします。	月	17:15～18:30	小学4～6年生	30名	少年運動場	¥1,080
		火					¥1,080
		水					¥1,080
		木					¥1,080
		金					¥1,080
キッズ空手	明るく楽しく元気良くを念頭に指導致します。体力の向上はもちろん礼儀挨拶・ルール・マナーを指導していきます。	水	16:15～17:15	3歳～小学2年生	27名	スタジオ	¥1,080
		木	15:45～16:45				¥1,080
ジュニア空手		水	17:30～18:30	小学3年生以上	27名	スタジオ	¥1,080
ジュニア空手①		木	16:45～17:45				¥1,080
ジュニア空手②		木	17:45～18:45				¥1,080

有料スクールのご案内



【スクール入会希望の皆様へ】

- ・ご入会には書面による手続きが必要です。1ヶ月分会費をご持参の上、体育館棟受付までお越しください。
- ・定員数は変動しますので、詳しくは体育館棟受付にてご確認ください。

【レッスン体験希望の皆様へ】

- ・各スクール定員に空きがある場合に限り、1スクールにつき、お一人様1回限りご体験頂けます。

ご予約の上、レッスン開始10分前までに体育館棟受付にて参加料金（1回分単価料金）をお支払いください。

【対象年齢について】

- ・お子様のクラスの対象年齢は目安です。対象年齢外のクラスをご希望の場合は、担当講師、またはフロントまでご相談ください。

【お問合せ先】 板橋区立赤塚体育館 03-3938-1966

カルチャー系

スクール名	内容	曜日	時間	対象	定員	場所	料金 (1回単価)
絵画	画材は色鉛筆、パステル、水彩、油絵等自由で楽しい教室を心がけています。初めての方でも安心してご参加できます。季節ごとに作品を館内に展示します。	月	14:30～15:30	3歳～成人	15名	第2スタジオ	¥1,080
			15:30～16:30	3歳～中学3年生	15名		¥1,080
			16:30～17:30		15名		¥1,080
フラワーアレンジメント	季節の生花を使用して、アレンジメントを行うクラスです。	※火	10:00～12:00	16歳以上	10名	プール会議室	¥2,160
書道①	美しい筆文字の習得、レベルアップはもちろん、心を落ち着かせ半紙に向かうことで集中力も養います。季節ごとに作品を館内に展示します。	火	14:15～15:45	16歳以上	10名	第2スタジオ	¥1,620
16:15～17:15			5歳～中学3年生	12名	¥1,080		
17:30～18:30			5歳～中学3年生	12名	¥1,080		
そろばん①	そろばんを使用して様々な計算問題を解くことで、集中力を養い計算能力を向上させていきます。	水	16:15～17:15	小学1年～ 中学3年生	15名	第2スタジオ	¥750
そろばん②				16歳以上	15名		¥1,080
				17:30～18:30	小学1年～ 中学3年生	15名	第2スタジオ
16歳以上					15名	¥1,080	

※レッスンは毎週ではございません。別紙のスケジュール表をご確認ください。

コンディショニング系

スクール名	内容	曜日	時間	対象	定員	場所	料金 (1回単価)
ヨガ	健康維持、増進を目的とし、ヨガの様々なポーズや呼吸法、瞑想を行い、心身のバランスを調和するクラスです。柔軟性を向上させ、痛みの緩和や身体機能の改善も図ります。担当講師により、内容が若干異なります。	月	10:45～11:45	16歳以上	15名	第2スタジオ	¥1,080
		火	10:00～11:00		15名	第2スタジオ	¥1,080
		木	10:45～11:45		30名	スタジオ	¥1,080
		日	9:40～10:40		30名	スタジオ	¥1,080
いきいき健康体操	運動を通じて身体の基礎を作り、運動不足の解消や健康意識を高めるクラスです。	火	13:45～14:45	16歳以上	15名	スタジオ	¥1,080
背骨コンディショニング	背骨・関節をゆるめる体操と、骨を支える筋力トレーニングを行うクラスです。	木	20:10～21:10	16歳以上	15名	第2スタジオ	¥1,080
骨盤ケア	手足末端から、身体全身をほぐす事で骨盤の位置や動きを整えるクラスです。女性特有の悩み解消も期待できます。	金	11:00～12:00	16歳以上	15名	第2スタジオ	¥1,080

ダンス系

スクール名	内容	曜日	時間	対象	定員	場所	料金 (1回単価)
ジャズダンス	R&B系の曲やアップテンポな曲で楽しく踊るクラスです。	月	12:30～13:30	16歳以上	15名	スタジオ	¥1,080
初めてフラ	ハワイアン風の曲に合わせて、姿勢、動作などフラの基本動作を習得するクラスです。	火	11:15～12:15	16歳以上	15名	第2スタジオ	¥1,080
ハワイアンフラ	ウクレレの曲に乗せ全身を使い、ステップと手の表現力を深めていく、フラダンス中級クラスです。	火	12:30～13:30	16歳以上	15名	第2スタジオ	¥1,080
		水	15:00～16:00	16歳以上	15名	第2スタジオ	¥1,080
ベリーダンス	独特の手や腰の動かし方を通して、女性らしくしなやかなで妖艶な動きを習得・表現するクラスです。	水	10:00～11:00	16歳以上 (女性限定)	18名	第2スタジオ	¥1,080
タヒチアンダンス	ステップを踏みながらハンドモーションで歌詞を表現していくダンスクラスです。	水	11:15～12:15	16歳以上 (女性限定)	18名	第2スタジオ	¥1,080
ピラティス&プレバレー	ストレッチから始め、体幹を強化しながらバーレッションへとゆっくり習得していくクラスです。	土	9:45～10:45	16歳以上 (女性限定)	15名	スタジオ	¥1,080
ストレッチ&バレエ	ストレッチから始め、柔軟性を活かしたバーレッションの動きを習得していくクラスです。	日	10:55～11:55	16歳以上 (女性限定)	15名	スタジオ	¥1,080

プール系

スクール名	内容	曜日	時間	対象	定員	場所	料金 (1回単価)
腰痛アクア	腰部・股関節の柔軟性の改善と筋力向上を目的とし、陸上で30分、水中で30分のエクササイズを行うクラスです。	火	10:15～11:15	16歳以上	15名	プール	¥1,080
成人水泳教室	初級はクロール・背泳ぎの習得、中級は平泳ぎ・バタフライの習得と、クロール・背泳ぎのレベルアップを目標とし、2グループでわかれてレッスンを行います。	火	20:45～21:45	16歳以上	16名	プール	¥750
		木	20:45～21:45		16名		¥750

親子参加系

スクール名	内容	曜日	時間	対象	定員	場所	料金 (1回単価)
ベビーとママの産後シェイプ	赤ちゃんとの触れ合いながら、ベビーマッサージや産後のママの体力回復、シェイプアップエクササイズを行うクラスです。	木	10:00～11:00	0歳児と保護者 (首が据わっている)	10組	第2スタジオ	¥1,080