

大人向け 通年プログラム 〈2025年度〉

教室名	内容	曜日・時間	会場	参加費(1回)	対象
ストレッチ & リズム体操	ストレッチでしなやかに、ボールトレーニングで筋力UP、リズム体操で楽しみながら、体をしっかり動かします。	毎週 木曜日 14:05 ～ 15:20	総合体育館 柔道場	会員 550円 一般 850円	成人
ソフトエアロビ & ピラティス	ソフトエアロビ（有酸素運動）とピラティスを取り入れ、体のコンディションを整えます。	第2・4 金曜日 12:45 ～ 14:00	総合体育館 剣道場	会員 550円 一般 850円	成人
ポール コンディショニング	円筒形のポール（ストレッチポール）を使用して行う体操です。リラックスコースでは、ストレッチポールの基本のエクササイズで体のゆがみを改善し、肩こりや首こりなどの緊張を緩めます。体力UPコースでは、さらに体幹を鍛えるエクササイズを行い、体のコンディションを整えます。	リラックスコース 毎週 火曜日 9:15 ～ 10:30	総合体育館 柔道場	会員 550円 一般 850円	成人
		体力UPコース 毎週 火曜日 10:30 ～ 11:45			
ヨガ	モダンバレエの指導者によるヨガです。無理のない呼吸で、しなやかで芯のある体づくりを目指します。	毎週 水曜日 10:00 ～ 11:15	総合体育館 柔道場	会員 550円 一般 850円	成人
リラックス体操	骨盤や背骨を動かして、心身ともにwell-beingを目指すクラスです。	第1・3 月曜日 13:15 ～ 14:15	総合体育館 剣道場	会員 550円 一般 850円	成人
エンジョイフラ	初めての方も参加できるように、基礎からゆっくり指導していきます。おらかなハワイの曲に乗って、フラを楽しみましょう。	第1～3 水曜日 14:15 ～ 15:30	総合体育館 柔道場	会員 550円 一般 850円	成人
太極拳 (楊名時太極拳/八段錦)	健康づくりを目的とする東洋的エクササイズとして注目を集めています。ゆっくりとした呼吸は、免疫機能UPの効果が期待できます。美しい二胡の調べにあわせ、心身共にリラックスしてみませんか。	第1・3 月曜日 10:10 ～ 11:20	総合体育館 剣道場	会員 550円 一般 850円	成人
		第1・3 土曜日 15:50 ～ 17:00	総合体育館 レクリエーションルーム		
練功十八法 (中国健康体操)	呼吸に合わせて行うストレッチ体操です。ストレス解消にもつながります。	第2・4 金曜日 14:10 ～ 15:20	総合体育館 剣道場	会員 550円 一般 850円	成人
グラウンドゴルフ	地域の交流の場として、年齢・経験の有無に関係なく気軽に楽しめます。	毎週 月・木曜日 (祝日を除く) 9:30 ～ 12:00	南多摩 スポーツ 広場	会員 150円 一般 250円	成人
ターゲット バードゴルフ 共催：みんなで彩る 稲城のまち共同事業体	マット状の羽根つきボールをアイアンでホールに入れ、打数を競うニュースポーツです。	毎週 水曜日 9:30 ～ 11:30	総合 グラウンド	会員 150円 一般 250円	成人
卓球 初級コースのみ キャンセル待ちの場合あり	初級コースは、基本のフォームと卓球の楽しさを学びます。中級コースは、経験者やさらに練習したい人のためのコースです。どちらのコースにも、卓球ロボットを導入しています。	初級コース 毎週 火曜日 15:40 ～ 18:30	総合体育館 ウェルネス アリーナ	会員 550円	成人 会員 限定
		中級コース 第1・3 土曜日 9:30 ～ 11:50	総合体育館 レクリエーションルーム		
ズンバ	ラテン系の音楽に乗り、45分間体を動かします。理屈抜きで楽しく、体力をUPすることができます。	第1・3・5 月曜日 14:30 ～ 15:15	総合体育館 剣道場	会員 550円 一般 850円	成人
個別運動講座	理学療法士が、受講者の身体機能や姿勢をチェックして、運動やストレッチのコツを指導します。全3回コースの講座です。 1期：5～7月、2期：9～11月、3期：1～3月（※3期とも同じ内容）	第2 木曜日 14:00 ～ 15:00	総合体育館 ミーティング ルーム2	6000円 (全3回分)	成人
ボクシング エクササイズ	フットワークからシャドーボクシングまで、音楽に合わせて動きます。	毎週 金曜日 10:00 ～ 11:00	総合体育館 メイン アリーナ	会員 550円 一般 850円	満16歳 以上
ピラティスレッスン	医療・福祉の経験と知識を持つ講師がお届けする、少人数での楽しいレッスン。	第1・3 月曜日 14:30 ～ 15:30	総合体育館 ミーティング ルーム1	会員 850円 一般 1000円	成人

子供向け 通年プログラム〈2025年度〉

教室名	内 容	曜 日 ・ 時 間	会 場	参加費(1回)	対 象
親子体操 助成：ライフスポーツ財団 (注)	ミニトランポリン・平均台・エアマットなどの器具を使う体操にチャレンジ！楽しく体を動かしながら、幼児体操へ向けた基礎を身につけます。	わんぱく クラス 毎週 水曜日 14:40 ～ 15:30	総合体育館 メインアリーナ	会員 400円 月単位集金	3歳児と保護者 会員限定
幼児体操 (注)	基礎体操（リズム体操、ストレッチ）・マット・跳び箱・鉄棒などを通して体操の楽しさを体験し、体の基礎を育てます。	年中・年長 クラス 毎週 水曜日 15:40 ～ 16:30	総合体育館 メインアリーナ	会員 1000円 月単位集金	年中・年長 会員限定
小学生体操 (注)	基礎体操（ストレッチ、筋力UP）の後、マット・跳び箱・鉄棒を使って、達成する喜びを体感します。それぞれの体力レベルに合わせた指導を行い、基礎体力の向上を目指します。	小1・2 クラス 毎週 水曜日 16:30 ～ 17:20	総合体育館 メインアリーナ	会員 1000円 月単位集金	小学1・2年生 会員限定
		小3～6 クラス 毎週 水曜日 17:20 ～ 18:30			小学3年生以上 会員限定
チア (注)	基礎トレーニングで柔軟性・持久力を高め、運動能力の向上を目指します。 チアダンステクニックの習得のみならず、チアスピリッツとして道徳的マナーやルール・社会性の育成も重視しています。 基本のアームモーションやフォーメーション移動を多く取り入れたダンスを構成し、協調性・表現力を高めます。	年少 クラス 毎週 水曜日 15:40 ～ 16:30	総合体育館 ウェルネスアリーナ ・ 総合体育館 レクリエーションルーム	会員 850円 月単位集金	年少 会員限定
		年中 クラス 毎週 木曜日 15:40 ～ 16:30			年中 会員限定
		年長 クラス 毎週 木曜日 15:40 ～ 16:30			年長 会員限定
		小1 クラス 毎週 水曜日 16:30 ～ 17:30			小学1年生 会員限定
		小2 クラス 毎週 木曜日 16:30 ～ 17:30			小学2年生 会員限定
		小3 クラス 毎週 木曜日 16:30 ～ 17:30			小学3年生 会員限定
		小4 クラス 毎週 水曜日 17:30 ～ 18:30			小学4年生 会員限定
		小5・6 クラス 毎週 木曜日 17:30 ～ 18:30			小学5・6年生 会員限定
		中学 クラス 毎週 木曜日 18:50 ～ 19:50			中学生 会員限定
キッズダンス (注)	ダンサーとして活躍する先生が、音楽に乗って体を動かす基礎を楽しく指導します。リズムカルに踊るための体幹や基礎体力のトレーニングも行っています。	リトル クラス 毎週 火曜日 16:00 ～ 16:45	総合体育館 レクリエーションルーム	会員 850円 月単位集金	年長～小2 会員限定
		ジュニア クラス 毎週 火曜日 16:45 ～ 17:30			小3～小4 会員限定
		アドバンス クラス 毎週 火曜日 17:30 ～ 18:30			小5～中3 会員限定
ボルダリング	カラフルな手がかりが沢山ついている壁（クライミングウォール）を登ります。個人の体力に合わせることができ、毎回目標が明確なので、どなたでも楽しく達成感を味わえます。	毎週 火・木・土 各教室：1時間/1回 別途：体験会・個人開放 有 (詳細はHP参照)	総合体育館 ロビー	1200円 月単位集金	小学生～成人 ・ 幼児と保護者

(注) キャンセル待ちの場合あり：事務局にお問い合わせください。

イベント型プログラム〈2025年度〉

教室名	内 容	曜 日 ・ 時 間	会 場	参加費(1回)	対 象
健康講座	理学療法士が身体のしくみや運動について解説します。簡単な体操やストレッチなども行います。	2025年6月21日（土） 16:00～17:30	総合体育館	会員 800円 一般 1000円	中学生以上
自転車教室 協力：稲城FIETS クラスアクト	自転車に乗れない子どものために、専門の指導員が正しい自転車の乗り方を安全に指導します。	2026年 3月（予定）	城山公園	会員 550円 一般 850円	4歳児～ 小学6年生
大人からはじめるHIPHOP	ダンスミュージックに合わせて体を動かします。基礎からコンビネーションまで楽しむ教室です。	年数回 (6月,8月,11月,1月)	総合体育館	会員 550円 一般 850円	成人

同好会（会員の自主運営を原則とする活動）

教室名	内 容	曜 日 ・ 時 間	会 場	参加費(1回)	対 象
エンジョイ吹矢	誰でも気軽にできるスポーツ吹矢で、健康増進と多世代の交流を図ります。	第1・3水曜日 12:40 ～ 14:00	総合体育館 柔 道 場	無料	成人 会員限定