

千早スポーツフィールド フィットネス教室

令和7年度 第3期（10・11・12月）



会場

千早スポーツフィールド 管理棟2F 会議室

定員数

各18名

参加資格

16歳以上の方

申込スケジュール

	抽選申込み	当落結果	空き予約
日付	9/1～9/14	9/20まで	9/20～
申込方法	QRコードまたは施設窓口	—	施設窓口またはお電話

※申込み多数の場合は、豊島区内者が優先して当選となります。

抽選結果に関して

WEB	施設窓口
メールアドレス宛に	ご持参いただいたハガキにて郵送

空き申込みに関して

抽選後の空き枠に関しては、先着順でお電話にて受付を行います。
プログラムの空き状況は9/20以降に施設HPもしくは、お電話にてご確認ください。
なお、定員に達したプログラムより受付を終了いたします。

受講料に関して

初回参加時に受講料を施設窓口にてお支払いください。（現金のみ）
一度納入された受講料のご返金は原則承れません。

お休み/振替制度

欠席される場合には、開始時刻の1時間前までにお電話にてご連絡ください。
当日欠席の連絡がなかった場合、「出席」扱いとなります。
欠席分は他のプログラムに空きがあれば「振替」することができます。
振替は施設窓口またはお電話にてお受けいたします。
振替希望のクラスに空きがない場合には、別日程・他のプログラムをご検討ください。
振替は当期中に消化をお願いします。期をまたいでの振替はできません。

途中入会/退会

定員に空きがあれば、途中入会も可能です。
その場合、受講料は残りの回数分で計算をします。
期の途中での退会は可能ですが、返金は出来かねます。
退会された際に残っている振替も全て消滅となります。
振替消化のみでの参加もできません。

その他

指定の期日までに受講料のお支払いが確認できない場合には、
当期中の籍を失う場合がございます。
怪我防止の為、開始時間15分を過ぎてからのご参加はできません。
ヨガマット等の用具は施設で用意しておりますが、
ヨガマットに関しては持ち込み可能です。
ただし、施設では保管できませんので、都度お持ち帰りください。

抽選申込みはQRコードより

専用の応募フォームよりお申込みください



No	プログラム/担当	曜日/時間	強度目安	内容	回数	受講料
①	ヨガティス 担当：花愛	火曜日 15：15～16：00	★★★	ヨガとピラティスのいいところを組み合わせながら、肩こりや腰痛を改善し、動きやすい軽やか美ボディを目指していきましょう。	12	¥12,000
②	はじめてヨガ 担当：渡邊	水曜日 9：00～9：45	★	ヨガが初めての方、初心者の方、体が硬い方向けのクラスです。呼吸法からスタートし、ゆっくりと心地のよいペースでやさしいヨガのポーズを行っていきます。	13	¥13,000
③	美尻エクササイズ 担当：渡邊	水曜日 10：00～10：45	★★★	エクササイズバンドを用いて、お尻周りに特化したエクササイズを行います。プリッと引き締まった丸いお尻を手に入れましょう。	13	¥13,000
④	骨盤調整エクササイズ 担当：よう	水曜日 15：15～16：00	★★	骨盤や脊柱周りのコア筋肉を引き締め、バランスの取れた姿勢に整えます。股関節や肩周りの動きをスムーズにし、お腹やお尻を引き締めます。	13	¥13,000
⑤	はじめての バレエエクササイズ 担当：近藤	木曜日 11：15～12：00	★★	バレエの動きを取り入れて柔軟性を高め、しなやかな体作りをサポートします。初心者でも安心して参加でき、リラックスしながら姿勢改善が目指せます。	12	¥12,000
⑥	美ボディ コンディショニング 担当：渡邊	木曜日 15：15～16：00	★★	テニスボールで凝り固まった筋肉をほぐした後、ストレッチでしなやかに伸ばし、最後に簡単な自重トレーニングを行います。骨格や姿勢を改善して体のお悩みを解決し、美ボディを目指していくクラスです。	13	¥13,000
⑦	いきいき体操 UPDATE 担当：Kazumi	金曜日 13：15～14：00	★	いつまでも自分の足で立ち、歩くための体操クラス。その為にはまず『よい姿勢』がとても大切です！その秘訣を知り、一緒に健康な身体を作っていきましょう。	13	¥13,000
⑧	ヨガストレッチ 担当：太田	金曜日 18：30～19：15	★	1日の疲れを解消し、全身の歪みを整えます。初心者や体が硬い方にもおすすめです。	13	¥13,000
⑨	ボディメイク 担当：太田	金曜日 19：30～20：15	★★★	筋肉を引き締め、筋力アップを目指します。音楽に合わせて体を動かしましょう。※室内用のシューズをご用意ください。	13	¥13,000
⑩	ピラティス 担当：田澤	土曜日 9：10～9：55	★★	体幹を意識しながら柔軟性のあるしなやかな筋肉づくりを目指しましょう。	13	¥13,000
⑪	コアトレ 担当：田澤	土曜日 10：05～10：50	★★★	コアトレーニングで体幹を強化し、筋力アップと脂肪燃焼を目指します。初心者でも安心して参加でき、効果的に体力向上を実感できます。	13	¥13,000

強度について

★…体力に不安のある方でも楽しんでいただけます。★★…どなたでも楽しんでいただけます。★★★…しっかりと運動効果を感じたい方向けです。

実施スケジュール

…実施日

10月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

11月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24	25	26	27	28	29

12月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

休講情報

⑤はじめてのバレエエクササイズ：10/9

※代行および休講のお知らせに関しましては、館内掲示およびHPIにてご案内いたします。

千早スポーツフィールド

HP



豊島区立千早スポーツフィールド
 豊島区千早4-8-19 TEL03-5926-3201
 指定管理者 ピーウォッシュ・建設技術研究所・ボンフィン共同事業体