千早スポーツフィールド　フィットネス教室
令和6年度 第2期（1・2・3月）募集要項

◆実施プログラム

No.	プログラム名	曜日	時間（45分）	担当	実施内容	開催日	回数*1	受講料*1
①	ヨガティス	火	15：15~16：00	花愛	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。	1/7,14,21,28 2/4,18,25 3/4,11,18,25	11	¥　11,000
②	朝ヨガ	水	9：00~9：45	渡邉	呼吸法からスタートし、ゆっくりと心地のよいペースでヨガのポーズを行っていきます。朝の時間を有意義に使って、1日を爽やかにスタートさせましょう。	1/8,15,22,29 2/5,12,19,26 3/5,12,19,26	12	¥　12,000
③	美尻エクササイズ	水	10：00~10：45	渡邉	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っていきます。プリっと引き締まった丸いお尻を手に入れましょう。	1/8,15,22,29 2/5,12,19,26 3/5,12,19,26	12	¥　12,000
④	骨盤調整エクササイズ	水	15：15~16：00	よう	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。	1/8,15,22,29 2/5,12,19,26 3/5,12,19,26	12	¥　12,000
⑤	美ボディワークアウト	木	15：15~16：00	渡邉	凝り固まった筋肉をほぐし、ストレッチで筋肉をしなやかに伸ばしていきます。最後は全身を満遍なく使った筋トレで、メリハリのあるボディラインを目指していきましょう。	1/9,16,23,30 2/6,13,20,27 3/6,13,27	11	¥　11,000
⑥	いきいき体操	金	13：15~14：00	花愛	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。	1/10,17,24,31 2/7,14,21,28 3/7,14,21,28	12	¥　12,000
⑦	ヨガストレッチ	金	18：30~19：15	太田	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。	1/10,17,24,31 2/7,14,21,28 3/7,14,21,28	12	¥　12,000
⑧	ボディメイク	金	19：30~20：15	太田	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。	1/10,17,24,31 2/7,14,21,28 3/7,14,21,28	12	¥　12,000
⑨	ピラティス	土	9：15~10：00	田澤	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。	1/4,11,18,25 2/1,8,15,22 3/1,8,15,22,29	13	¥　13,000
⑩	親子体操	土	10：15~11：00	田澤	大人はシェイプアップ、お子様は俊敏性やバランス力の向上を目的とした楽しいペアクラスです。	1/4,11,18,25 2/1,8,15,22 3/1,8,15,22,29	13	¥　13,000
⑪	ボディシェイプ	土	11：15~12：00	田澤	正しい姿勢とバランスの取れた筋肉で生涯歩ける身体づくりをしましょう。	1/4,11,18,25 2/1,8,15,22 3/1,8,15,22,29	13	¥　13,000

*1回数および受講料は期ごとに異なります。

◆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　※親子体操のみ12組

◆参加資格
16歳以上の方　※親子体操は３歳～未就学まで

◆申込スケジュール

	抽選申込み	当落結果	空き予約
日付	12/1 ~12/14	12/20まで	12/20～
申込方法	右下QRコードもしくは、施設窓口にてお申込み	—	施設窓口もしくは、お電話にてお申込み

※施設窓口にてお申し込みの場合は返送用のはがき・切手をご持参ください。

申込はこちら

＜注意事項＞
応募者多数の場合、豊島区内在住の方が優先して当選します。
自動継続制ではございません。期毎にお申し込みください。

裏面もご覧ください

千早スポーツフィールド　フィットネス教室
令和6年度 第2期（1・2・3月）募集要項

◆抽選結果に関して

WEB	施設窓口
メールアドレス宛に	持参いただいたハガキにて郵送

※メールが届かない場合などは、お電話にてご連絡いたします。

◆空き申込みに関して

抽選実施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12/20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。（現金のみとなります。）
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

プログラムをお休みする場合には、プログラム開始の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。
お休みされた分は他のプログラムに空きがあれば「振替」で参加することができます。
※「親子体操」クラスは振替対象外となります。予めご了承ください。
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、振替をお受けできません。改めてご連絡ください。
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。

◆途中入会に関して

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。

◆途中退会に関して

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、プログラム開始15分を過ぎてからのご参加はできません。予めご了承ください。
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。

千早スポーツフィールドの最新情報をチェック

X（旧：Twitter）　Instagram　Facebook　千早スポーツフィールドHP

千早スポーツフィールド　〒171-0044　豊島区千早4-8-19　TEL：03-5926-3201

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