

令和6年度 大宮武道館 第4期 1月・2月・3月 スポーツ教室 日程表

来期継続期間

曜日	No.	教室名	内容	靴	マット	指導者	開始	終了	定員	場所	回数	参加費	開催日程 1月・2月・3月									
													休	1/27	2/3	2/10	3/3	3/10	3/17	休	3/31	
月	101	シニア健康体操 ※60歳以上	シニア向けのヨガストレッチです。身体をほぐし、凝り固まった関節や筋肉を柔軟にしていきます。	●		まき	11:15	12:15	30	柔道場	7	5600円	休	1/27	2/3	2/10	3/3	3/10	3/17	休	3/31	
	102	シンプルエアロ	テンポの良い音楽に合わせてシンプルな動作で全身をバランスよく動かします。心肺機能の向上や脂肪燃焼の効果が得られます。初めての方でも安心してご参加ください。	●		山口	11:15	12:00	15	会議室	8	6400円	1/20	1/27	2/3	2/10	3/3	3/10	3/17	休	3/31	
	103	エアロビクス	テンポのよい音楽に合わせて、無理のない範囲で動いていきます。心拍数を高め、身体を温め、脂肪燃焼効果があります。心と身体もリフレッシュできます。	●		山口	12:10	12:55	15	会議室	8	6400円	1/20	1/27	2/3	2/10	3/3	3/10	3/17	休	3/31	
	104	心と身体スッキリヨガ	呼吸と動作を連動させて、心と身体のバランスを整えていきます。代謝も促進されストレス解消もできますので、達成感や爽快感を感じられるプログラムです。	●		河本	13:15	14:15	30	柔道場(半面)	7	5600円	休	1/27	2/3	2/10	3/3	3/10	3/17	休	3/31	
	105	かんたんマットピラティス	ゆるやかな動きと呼吸法で体幹やインナーマッスルを鍛え、強くしなやかに動ける柔軟性のある身体作りを目指します。姿勢やゆがみ改善にも効果があります。	●			14:30	15:30	30	柔道場(半面)	7	5600円	休	1/27	2/3	2/10	3/3	3/10	3/17	休	3/31	
	106	生涯歩けるための健康体操 ※55歳以上	ファンクショナル体操(動きのトレーニング)で動作の質を上げ動きやすい身体作りを行い、日常のパフォーマンスを向上させ代謝力、免疫力向上を目指します。また、転倒予防にも効果的です。	●		山田	15:45	16:45	30	柔道場(半面)	7	5600円	休	1/27	2/3	2/10	3/3	3/10	3/17	休	3/31	
	107	リセットヨガ	筋膜ラインを意識したポーズで肩や背中・腰回りを中心に強くしなやかな筋肉を取り戻していきます。また呼吸法を取り入れることでメンタル面の調整も行っていきます。	●		浅沼	19:15	20:15	15	会議室	8	6400円	1/20	1/27	2/3	2/10	3/3	3/10	3/17	休	3/31	
火	201	身体すっきりチェアヨガ	椅子を使用するので不調がある方も無理なくご参加いただけます。普段使わない部位を動かすことで身体の変化を実感できます。	●		土居	9:15	10:15	30	柔道場	9	7200円	1/14	休	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25
	202	モーニングリフレッシュヨガ	簡単なヨガのポーズでゆったりと心地よく動き、午前中のレッスンで、心身スッキリ!!ぜひ、ヨガが初めての方、身体が硬くて不安な方もご参加下さい。	●		朱音	11:15	12:15	15	会議室	7	5600円	1/14	1/21	休	2/4	休	2/25	休	3/11	3/18	3/25
	203	いきいき健康体操	ストレッチを中心とした運動で身体を十分に伸ばし、可動域を広げる事で、血行を良くし動きやすい身体作りを目指します。またウォーキングステップややさしい踊りを取り入れ楽しく身体を動かせるクラスです。			平石	13:10	14:40	30	柔道場	9	7200円	1/14	休	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25
	204	エンジョイフラダンス	ストレッチで体をほぐした後、基本のステップを練習し、踊りの振りを覚えていきます。ハワイの音楽に合わせて優雅にフラを踊り、心も体もリフレッシュ!!是非一緒にフラを楽しみましょう。			小松	15:30	16:30	15	会議室	9	7200円	1/14	1/21	休	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25
	205	リトルHIPHOP	リズム感やバランス感覚、体力を身につけていきます。音楽に合わせて踊る楽しさや表現力、忍耐力を育てます。	●		成井	16:00	16:45	20	主道場	9	7200円	1/7	1/14	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25	
	206	キッズHIPHOP(初級)	※中級クラスは初級からの進級制になります。				17:00	18:00	20													
	207	キッズHIPHOP(中級)	◆対象年齢 リトル:4歳~未就学児/キッズ:小・中学生				18:00	19:00	20													
208	機能改善ヨガ	術後やちょっとしたきっかけで腕が上がらなくなった、正座がしにくくなったなど身体が思うように機能しなくなることはよくあります。ヨガの手法で無理せず機能改善を目指します。呼吸法を取り入れゆったりと気持ちよく身体を動かすことができ、日頃の運動不足や疲労解消にも最適です。※通院、リハビリ中の方は医師にご相談ください。	●		浅沼	19:15	20:15	15	会議室	10	8000円	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25	
水	301	身体とココロのコンディショニング	足ほぐしやストレッチを中心に簡単な動きで筋肉のバランスを改善し、ゆったりと全身を整えていきます。身体と向き合いながら深い呼吸とともに心身のメンテナンスにも効果的です。	●		大滝	10:10	11:10	30	柔道場(半面)	10	8000円	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/26
	302	こころとからだを癒すヨガ	筋肉をほぐし緩め、基本的なヨガのポーズをとっていきます。程よい運動で頑張る心と身体に癒しを。アットホームで楽しいクラスです。初心者の方も運動がスリムの方もぜひお越しください。	●		ゆき	10:00	11:00	15	会議室	9	7200円	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	休	3/5	3/12	3/26
	303	シニアのパレトン ※65歳以上	バレエやヨガ、フィットネスからアイデアを得た無理のない動きを軽快な音楽に合わせて行います。筋トレ、ストレッチ、バランス力を高めていく有酸素運動のプログラムです。みんなと一緒に動けるか不安...という方も安心してご参加ください。	●		大滝	11:20	12:20	30	柔道場	10	8000円	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/26
	304	はじめてのヨガ	心と身体を緩めていくどなたにもやさしいレッスンです。簡単なストレッチや基本のポーズをゆったりととりながらほぐし、ほどこいていきます。	●		Norika	11:15	12:15	15	会議室	10	8000円	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	3/5	3/12	3/19	3/26
	305	デトックスヨガ	ヨガのポーズを楽しみながら身体を動かして全身を整えます。呼吸を意識しながら正しいポーズ・姿勢でデトックス!	●			13:00	14:00	30	柔道場	10	8000円	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	3/5	3/12	3/19	3/26
	306	ルーシーダットン(ヨガ)	ルーシーダットン(タイ式ヨガ)は、タイで古くから伝わる自己整体法です。ゆったりとした呼吸に合わせてながら無理なく凝り固まった筋肉を気持ちよくほぐしていきます。身体が固くても運動不足の方でもご参加可能です。	●		Chie	17:30	18:30	15	会議室	10	8000円	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	3/5	3/12	3/19	3/26
	307	やさしいパワーヨガ	前半で身体をほぐしながらポーズへの意識の深め方身体の使い方を学び体幹へのアプローチ姿勢の引き上げに繋げていく。後半では伸びやかに身体の運動を感じながら動いて頂きます。	●		yukiko	18:45	19:40	15	会議室	10	8000円	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	3/5	3/12	3/19	3/26
	308	リラックスヨガ	前半では仰向け、座位からゆっくり身体を伸びほぐしながら呼吸を深め後半は伸びやかに動くポーズで深まる呼吸を感じながら動いて頂きます。呼吸の深まりと身体の開放を目指すレッスンです。	●			19:50	20:45	15		10	8000円	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	3/5	3/12	3/19	3/26

令和6年度 大宮武道館 第4期 1月・2月・3月 スポーツ教室 日程表

裏

来期継続期間

曜日	No.	教室名	内容	靴	マット	指導者	開始	終了	定員	場所	回数	参加費	開催日程 1月・2月・3月									
													1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27
木	401	太極拳	中国の伝統武術ですが、現代では健康スポーツです。力を使わずに各関節をゆるめながらリラックスして行います。ゆっくりとした動作や体重移動は足腰の筋力を鍛え、体のバランス感覚が養い転倒防止に効果的。初めての方でも安心してご参加いただけます。	●		金子	11:15	12:45	30	剣道場	10	8000円	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27
	402	シニアリフレッシュ体操	簡単なストレッチ、筋トレ、有酸素運動を組み合わせたプログラムです。全身を楽しく動かすことによって、心も身体もリフレッシュ！より快適な生活をめざします。		●	竹内	11:15	12:15	30	柔道場	10	8000円	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27
	403	椅子でらくらく健康体操	椅子に座りながら簡単にできる健康体操です。身体の筋肉を動かし、血の巡りをよくしていきます。やさしいストレッチも交えて行っていきます。	●	●	石井	11:15	12:15	15	会議室	10	8000円	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27
	404	健康美ボディメイクレッスン	ストレッチ→自重でできるトレーニング→有酸素運動（簡単なエアロビ、ボクシングの動きを行うリズム運動）の順に健康な体をつくるための運動をします。	●	●	HIROMI	13:15	14:15	15	会議室	10	8000円	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27
	405	おとなのHIPHOP★超入門	初心者向けのHIPHOPです。ダウンやアップなどの基礎トレーニングを行い、数回に渡って同じ曲の振りを行なっていきます。基礎的な動きをメインに、少しチャレンジな動きを入れたりしながら、毎週少しずつ組み立てて完成させていきます。楽しむを一番にレッツダンス！	●		伊藤	15:30	16:30	15	会議室	10	8000円	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27
	406	空手教室 ※5歳以上	基本的な動作である突き、蹴り、受け、移動動作等の基本練習を行います。その後基本技の習熟に合わせて基本形、約束組手を習得します。（週2回参加→10,000円）			天野	17:30	19:00	30	剣道場	10	8000円	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27
	407	ZUMBA	ラテンミュージックを中心に世界中の様々な音楽に合わせて踊るダンスフィットネスです。インストラクターの動きをまねて身体を動かすので、一瞬一瞬を楽しむ事ができ、まるでパーティーにいるような感覚で年齢、性別問わずどなたでも楽しめるプログラムです。	●		安藤	19:15	20:15	15	会議室	10	8000円	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27
金	501	ピラティス	美しい姿勢を保つ為に必要な体の深層部にある筋肉を強化し、背骨の動きを良くする事で、しなやかに自由自在に動く理想的な体に導いていきます。		●	富樫	10:00	11:00	30	柔道場	10	8000円	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21
	502	シニアヨガ ※60歳以上	ストレッチやボールを使い身体をほぐし、無理せず簡単なポーズを行う事で、心身ともにリフレッシュできます。はじめての方、身体が硬い…と不安な方、安心してご参加ください。		●	山口	11:15	12:15	30	柔道場	10	8000円	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	3/7	3/14	3/21	3/28
	503	太極拳	初心者も、経験者も、それぞれのレベルに合ったレッスン内容で楽しく学べます。ゆるやかな動きながら、意外に運動量の多いのが太極拳。基礎体力の向上も期待できます。	●		清水	11:15	12:45	50	剣道場	10	8000円	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	3/7	3/14	3/21	3/28
	504	ベーシックヨガ	基本的なヨガのポーズを中心にとっていくプログラムです。ヨガのポーズを楽しみながら、ほどよい運動量で心身ともにリフレッシュ！はじめての方も安心してご参加ください。		●	山口	12:30	13:30	30	柔道場	10	8000円	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	3/7	3/14	3/21	3/28
	505	いきいき太極拳	太極拳は左右にバランスよく動くため身体のバランス能力を養います。自然な呼吸を行うことで気血の流れを良くし心身を癒して健康増進に役立てることが出来ます。	●		川田	13:15	14:45	30	剣道場	10	8000円	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	3/7	3/14	3/21	3/28
	506	ビートボクシング	音楽のリズムに合わせてボクシング、キックボクシングの動きを使い楽しく動くレッスンです。 効果:全身運動、脂肪燃焼、運動不足解消、ストレス解消	●		HIROMI	13:15	14:15	15	会議室	10	8000円	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	3/7	3/14	3/21	3/28
	507	ZUMBA	ラテンミュージックを中心に世界中の様々な音楽に合わせて踊るダンスフィットネスです。インストラクターの動きをまねて身体を動かすので、一瞬一瞬を楽しむ事ができ、まるでパーティーにいるような感覚で年齢、性別問わずどなたでも楽しめるプログラムです。	●		安藤	19:15	20:15	15	会議室	10	8000円	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	3/7	3/14	3/21	3/28
土	601	空手教室 1部 ※5歳～中学生	空手の動作だけでなくストレッチ、筋力増進の運動も取り入れます。突き、蹴り、受けの基本動作から基本形、指定形、約束組手を習得します。（週2回参加→10,000円）			天野	9:15	10:45	60	柔道場	6	4800円	1/11	2/8	2/15	2/22	3/15	3/29				
	602	空手教室 2部 ※中学生以上		11:00	12:45		30															
	603	アクティブヨガ	流れる動きでアクティブに気持ちよく身体を動かして内側から温め代謝を上げ免疫力アップ。疲れを取り除いてスッキリリフレッシュ！	●		Norika	17:50	18:50	10	会議室	9	7200円	1/11	1/25	2/8	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29	

●卓球サークル

曜日	No.	教室名	内容	靴	マット	指導者	開始	終了	定員	場所	回数	参加費	開催日程 1月・2月・3月									
													1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/19	3/26
水	701	卓球サークル	卓球の経験は関係なく、和気あいあいと卓球を楽しめます。卓球指導員が常駐し丁寧に指導致します。	●	/	塩原	15:15	16:45	30	主道場	10	週1回 4,200円	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/19	3/26
木	702	卓球サークル 1部					13:15	14:45		主道場	10		1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27
	703	卓球サークル 2部					15:15	16:45		主道場	10	週2回 6,000円	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27
金	704	卓球サークル					15:15	16:45		主道場	10		1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21

■卓球サークル 振替案内

なし



空き枠があるクラスは体験・見学が可能です♪

・体験参加：1,000円 / 卓球サークル：600円  
※途中参加は日割り計算でご参加いただけます。（卓球サークルは不可）

申込方法⇒希望日の一週間前からお電話にて受付

〒337-0052 さいたま市見沼区堀崎町12-36

HP : <https://omiya-budokan.jp/>

教室予約システム : <https://www4.rev.jp/omiyaбудokan/>

TEL : 048-687-0100 (教室専用)