2026/9/8

表

令和8年度　大宮武道館　第3期 10月・11月・12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 10月・11月・12月									
月	101	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	10:00	11:00	30	柔道場	9	7200円	10/5	10/19	休	11/2	11/9	11/16	12/7	12/14	12/21	12/28
	102	ゆったりヨガ ※60歳以上	丁寧に説明をする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。また、姿勢を正し体幹を整える動きも行います。		●	まき	11:15	12:15	30	柔道場	9	7200円	10/5	10/19	休	11/2	11/9	11/16	12/7	12/14	12/21	12/28
	103	シンプルエアロ	テンポの良い音楽に合わせ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	10/5	10/19	休	11/2	11/9	11/16	12/7	12/14	12/21	休
	104	エアロビクス	テンポのよい音楽に合わせ、無理のない範囲で動いて行きます。心拍数を高め、身体を温め、脂肪燃焼効果があり。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	10/5	10/19	休	11/2	11/9	11/16	12/7	12/14	12/21	休
	105	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	9	7200円	10/5	10/19	休	11/2	11/9	11/16	12/7	12/14	12/21	12/28
	106	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	9	7200円	10/5	10/19	休	11/2	11/9	11/16	12/7	12/14	12/21	12/28
	107	リセットヨガ	筋膜ラインを意識したポーズで、身体の軸を整えながら強さとしなやかさを育てます。流れる動きと静止を織り交ぜ、立位では安定とバランス感覚を養い、床のポーズで筋力と柔軟性を心地よく深めます。呼吸とともに動き、爽快感へとつなげていく60分です。		●	浅沼	19:15	20:15	15	会議室	9	7200円	10/5	10/19	休	11/2	11/9	11/16	12/7	12/14	12/21	12/28
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	10	8000円	10/6	10/13	10/20	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22
	202	調整ローラーピラティス（ストレッチポール使用 貸出有り）	ストレッチポール（ローラー）を使って身体をほぐし姿勢改善に向けて身体の使い方や体幹コントロールなど行い、動きやすい身体づくりを目指します。　**※体験：1,200円**		●	yukiko	11:15	12:15	10	会議室	10	10000円	10/6	10/13	10/20	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22
	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充分に伸ばし、可動域を広げる事で、血行を良くし動きやすい身体づくりを目指します。またウォーキングステップやよさこ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	10	8000円	10/6	10/13	10/20	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22
	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	10	8000円	10/6	10/13	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22
	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。※中級クラスは初級からの進級制になります。◆対象年齢 リトル：4歳～未就学児／キッズ：小・中学生	●		成井	16:00	16:45	20	主道場	11	8800円	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22
	206	キッズ HIPHOP （初級）					17:00	18:00	20													
	207	キッズ HIPHOP （中級）					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	10/6	10/13	10/20	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22
水	301	ハワイアンフラ	ストレッチで身体をほぐした後、基本のステップの練習に続き、優しいハワイの音楽にのって、フラを楽しんで行きましょう。自然と心と身体が癒されてます。			小松	10:00	11:00	15	会議室	10	8000円	10/7	10/14	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23
	302	初めてのピラティス	身体を本来の健康な状態に導くために、骨や関節を最適な位置で支える筋肉を内側から鍛え、しなやかに動ける身体作りを目指します。腰痛や肩こり、姿勢の改善にも効果的です。		●	大滝	10:10	11:10	30	柔道場	10	8000円	10/7	10/14	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23
	303	シニアのバレトン ※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。		●		11:20	12:20	30	柔道場	10	8000円	10/7	10/14	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23
	304	ハピネスヨガ	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、ほどいていきます。		●	Norika	11:15	12:15	15	会議室	10	8000円	10/7	10/14	10/21	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23
	305	はつらつヨガ	ヨガのポーズを楽しみながら身体を動かし全身を整えます。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	14:15	30	柔道場	10	8000円	10/7	10/14	10/21	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23
	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ながら無理なく凝り固まった筋肉を気持ち良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	10/7	10/14	10/21	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23
	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	10/7	10/14	10/21	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23
	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	10/7	10/14	10/21	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23

裏面へつづく→

裏

令和8年度 大宮武道館　第3期 10月・11月・12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 10月・11月・12月									
木	401	ZUMBA	ラテン系の音楽とダンスを組み合わせた世界中で人気のダンスフィットネスエクササイズです。インストラクターの動きを真似するだけで、初心者から上級者まで誰でも簡単に楽しむことができます。ノリの良い音楽に合わせて楽しく汗を流しましょう。	●		川俣	10:00	11:00	15	会議室	10	8000円	10/8	10/15	10/22	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24
	402	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	10/8	10/15	10/22	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24
	403	脂肪燃焼エクササイズ	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	10/8	10/15	10/22	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24
	404	シニアのためのスポレク	楽しく身体を動かし、心も身体も元気に！ゲーム感覚で続けられる健康体操プログラムです。いつまでもやりたい事が出来る体力作りを目指しましょう。			島村	13:45	14:45	30	柔道場	10	8000円	10/8	10/15	10/22	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24
	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付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1番にレッツダンシング！	●		伊藤	15:30	16:30	15	会議室	9	7200円	10/8	10/15	10/29	11/12	11/19	11/26	12/3	休	12/17	12/24
	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	10/8	10/15	10/22	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24
	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	10/8	10/15	10/22	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24
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、しなやかで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	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18
	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	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18
	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	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18
	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	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18
	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できます。	●		川田	13:15	14:45	30	剣道場	9	7200円	10/2	10/9	10/16	休	10/30	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18
	506	ビートボクシング	音楽のリズムにのってボクシング、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	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18
	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	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18
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	9	7200円	休	10/10	10/17	10/31	11/7	11/21	12/5	12/12	12/19	12/26
	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	10	8000円	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/21	12/5	12/19	12/26

●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 10月・11月・12月									
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 週２回 6,000円	10/7	10/14	10/21	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23
木	702	卓球サークル　１部					13:15	14:45		主道場	10		10/8	10/22	10/29	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24
	703	卓球サークル　２部					15:15	16:45		主道場	10		10/8	10/22	10/29	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24
金	704	卓球サークル					15:15	16:45		主道場	10		10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18

■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 ／ ・見学：無料
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.revn.jp/omiyabudokan/
TEL： 048-687-0100（教室専用）