

# スポーツセンター事業

R2年度 第4期  
(1~3月)

## プログラム案内

<p><b>① パーオソルピラティス</b> パーオソルピラティスとは、バレエダンサーのトレーニング「パーオソル」と、負傷した兵士のリハビリのために考案された「ピラティス」に、「整体理論」を取り入れた、&lt;新骨格改善トレーニング&gt;です。 <b>火曜日 11:30~12:15</b></p>	<p><b>② やさしいフラ</b> フラダンスが初めての方でも、安心して参加できる入門教室です。基礎のステップや、心を表す手の動きを習得しながら進めていきます。 <b>火曜日 12:45~13:30</b></p>	<p><b>③ ヨガ</b> 姿勢や呼吸法による精神統一を重視し、心身の調和を図り、様々なポーズを行います。ヨガが初めての方でも安心して参加できます。 <b>火曜日 14:00~14:45</b></p>	<p><b>④ はじめてパワーヨガ</b> アシュタンガヨガをベースに、呼吸とアーサナ(ポーズ)を運動させ、ダイナミックに動くヨガを行います。ポティメイクや、姿勢改善の効果もあるヨガクラスです。 <b>火曜日 18:30~19:15</b></p>
<p><b>⑤ ストレッチバレエ</b> バレエのストレッチ要素を多く取り入れた初心者にもやさしいクラスです。バレエレッスンも行い、アライメントを整えしなやかで美しい動きを習得します。 <b>火曜日 19:45~20:30</b></p>	<p><b>⑥ ピラティス</b> 身体の芯(コア)の筋力を養うことにより、軸を安定させ姿勢の歪みを正して身体のバランスを整えるクラスです。 <b>水曜日 10:45~11:30</b></p>	<p><b>⑦ パーオソルクニアセフメソッド®</b> パーオソルクニアセフメソッド®とは、伝説のバレエ教師ボリス・クニアセフ氏によって考案された「床の上で行うバレエレッスン」という意味で、床に寝た状態や座った状態でバレエの動きを行います。 <b>水曜日 12:00~12:45</b></p>	<p><b>⑧ ママのポティケア ~骨盤調整ヨガ~</b> 産後の骨盤矯正を目的とし、骨盤・股関節周りをしっかり動かします。また骨盤を支える筋肉を鍛え整えていきます。産後の骨盤や体型の戻りが気になる方にお勧めです。 <b>水曜日 13:15~14:00</b></p>
<p><b>⑨ ママのポティケア ~産後ピラティス~</b> 落ちてしまった腹筋、ゆるんだ骨盤底筋、ぽっこりお腹にポティラインの変化、腰痛、肩こりと産後の身体は、大きなダメージが残ります。ピラティスならば、産後の骨盤調整に効果が見込めます。 <b>水曜日 14:30~15:15</b></p>	<p><b>⑩ はじめてフラメンコ</b> スペイン南部の伝統的な踊りです。楽しく美しく情熱的なダンスは幼児、コアが鍛えられ、姿勢がよくなり、良いスタウルを保つ事に効果的です。 ※専用シューズでなくても、室内用運動シューズでご参加可能です。専用シューズの釘シューズは、ヒールカップを着用ください。 <b>木曜日 11:30~12:15</b></p>	<p><b>⑪ フラダンス</b> 体力に自信があり、技術・表現など、より深く追求したい方向けのフラダンスクラス。初心者・経験者は問いません。 <b>木曜日 12:45~13:30</b></p>	<p><b>⑫ からだ調整ヨガ&amp;アロマ</b> ヨガにアロマテラピー、ツボ押し、骨盤調整法等を取り入れ、痛みや歪みを改善しつつ免疫力をアップさせ、若々しい心と身体を目指します。運動の前後にも最適です。 <b>木曜日 14:00~14:45</b></p>
<p><b>⑬ ママのポティケア ~骨盤調整ヨガ~</b> 産後の骨盤矯正を目的とし、骨盤・股関節周りをしっかり動かします。また骨盤を支える筋肉を鍛え整えていきます。産後の骨盤や体型の戻りが気になる方にお勧めです。 <b>木曜日 12:30~13:15</b></p>	<p><b>⑭ ママのポティケア ~産後ピラティス~</b> 落ちてしまった腹筋、ゆるんだ骨盤底筋、ぽっこりお腹にポティラインの変化、腰痛、肩こりと産後の身体は、大きなダメージが残ります。ピラティスならば、産後の骨盤調整に効果が見込めます。 <b>木曜日 14:15~15:00</b></p>	<p><b>⑮ 骨盤調整ヨガ</b> ヨガをベースに、生活習慣などによって引き起こされる骨盤の歪みを正常な状態に整えるためのポーズを行っていきます。 <b>木曜日 18:15~19:00</b></p>	<p><b>⑯ ピラティス</b> 身体の芯(コア)の筋力を養うことにより、軸を安定させ姿勢の歪みを正して身体のバランスを整えるクラスです。 <b>木曜日 19:30~20:15</b></p>
<p><b>⑰ バレエダンス</b> オリエンタルダンス、エキゾチックダンスと言われ、人気の高い「美」を追求するダンス。腰・お腹を引き締める効果もあります。 <b>木曜日 20:45~21:30</b></p>	<p><b>⑱ アクアウォーク</b> 水の抵抗を受けながら水中で楽しく、歩行とリズム体操をしていきます。足腰への負担が少なく、安心して水中運動ができます。 <b>木曜日 13:00~13:45</b></p>	<p><b>⑲ アクアウォーク</b> 水の抵抗を受けながら水中で楽しく、歩行とリズム体操をしていきます。足腰への負担が少なく、安心して水中運動ができます。 <b>木曜日 13:55~14:40</b></p>	<p><b>⑳ ハタヨガ</b> ハタヨガは伝統的で、身体の機能を整え、体の動きと深い呼吸を組み合わせた最初の行法です。 <b>金曜日 11:30~12:15</b></p>
<p><b>㉑ マットピラティス</b> フロア系エクササイズ中心のピラティスで、体幹軸をしっかりつくり、脊柱・骨盤の姿勢改善を図ります。 <b>金曜日 12:45~13:30</b></p>	<p><b>㉒ ジャイロキネシス</b> ジャイロキネシスは、バレエとヨガの要素を取り入れたエクササイズです。ジャイロとは「円」や「螺旋」を意味し、曲線を描くようなエクササイズが特徴です。 <b>金曜日 18:45~19:30</b></p>	<p><b>㉓ HIPHOP</b> HIPHOPのカッコイイリズムに合わせて、振り付けを楽しみながら踊ります。様々なスタイルを楽しみましょう。 <b>金曜日 20:00~20:45</b></p>	<p><b>㉔ 親子で楽しむ運動教室</b> 器具や身体を使って、親子で楽しみながらお子様の運動能力向上を図ります。 ※対象は3~4歳となります。親子ペアでの受講となり、シューズは履かなくても大丈夫です。 <b>土曜日 14:00~14:50</b></p>

### キッズスイミング

スポーツセンター事業のキッズスイミングスクールは、少人数制で行い「丁寧で安心な指導」を心掛けております。少人数制での個別指導によって短期間での上達が見込めます。

- ②⑤ 幼児水慣れクラス
- ②⑥ 幼児バタ足クラス
- ②⑦ 幼児水慣れクラス
- ②⑧ 幼児バタ足クラス
- ②⑨ 小学生バタ足クラス
- ②⑩ 小学生クロールクラス

スケジュールや申込方法は

裏面に記載

### 短期水泳教室

短期水泳教室では、3日間集中して泳ぐことで泳力を強化します。  
※キッズスイミングと短期水泳教室の同時申込みは出来ません。

- ③① 幼児水慣れ
- ③② 幼児バタ足
- ③③ 小学生バタ足
- ③④ 小学生クロール
- ③⑤ 幼児水慣れ
- ③⑥ 幼児バタ足
- ③⑦ 小学生クロール
- ③⑧ 小学生平泳ぎ

### キッズ体操教室イベント 12月29日(火)開催

跳び箱(開脚飛び)・マット(前転、後転、倒立)・鉄棒 ※種目を申込み時に選択  
小学1~3年生で、これから習得を目指す子が対象のイベントです。  
イベント詳細は港区スポーツセンターHPをご確認ください。  
**③⑨ 10:00-10:45 ④⑩ 11:00-11:45 ④⑪ 12:00-12:45**

### 第4期の感染症予防対策

- 定員を15名(以前の半分)にします。
- 常に換気を行います。(扉は開けずプログラムを行います)
- マスクの着用、又はフェイスシールド着用を必須とします。(息苦しさを感じた場合は、一度ご退室ください)
- 入室時には手指の除菌を行います。(使用したマット等は、ご自身で除菌をお願いします)
- プログラム時間を45分にし、プログラム間隔を30分空けます。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。

### 受講にあたって

- 教室実施時の携帯電話、撮影機器はご利用できません。
- ゲート入場は、登録教室開始30分前となります。
- 必ず「受講証」を受付で掲示してください。
- プール入場は、15分前からとなります。
- 他の施設を利用する場合は、別途利用料金が掛かります。

申込期限 : 12/8(火) ※必着

当落返信ハガキ投函予定日 : 12/13(日)頃  
追加申込の受付 : 12/16(水)~

## 港区スポーツセンター

住所 : 東京都港区芝浦1-16-1 3F  
TEL : 03-3452-4151  
HP : <https://minatoku-sports.com/>

