東調布公園プール成人教室

多目的スタジオ

コンディショニングヨガ

月曜日　9：30～10：30
対　象　16歳以上

骨盤の歪み、肩こり、腰痛の原因となる凝り固まった体にヨガを行うことで血流が改善し体のデトックスになります！
自律神経も整い夜も深い睡眠に導きます。
初心者でもゆっくり行うので無理なくご参加いただけます。

ベーシックヨガ

月曜日　10：45～11：45
対　象　16歳以上

呼吸やヨガのポーズをベースに、季節に合わせた内容となっています。ヨガが初めての方や基本を学びたい方、身体が硬い方も丁寧にレクチャーします。

美姿勢骨盤調整エクササイズ

水曜日　9:45～10:45
木曜日　13:30～14:30
対　象　16歳以上

肩こり・猫背・巻き肩、膝痛・腰痛を改善し、美しい姿勢を取り戻すための簡単エクササイズ。ボールなどを使って体のゆがみを整え、リハビリやピラティスのメソッドを取り入れた体幹を意識して行うトレーニングによって姿勢改善を図ります。

はじめてのリンパケアピラティス

水曜日　11:00～11:45
木曜日　14:45～15:30
対　象　16歳以上

肩こり・猫背・巻肩解消・反り腰・腰痛改善のための初心者向け姿勢改善ピラティスです。リングやローラーによってリンパ節周辺のリリース＆ストレッチを行うことで心身ともに良い方向に変わっていきます。

シェイプアップエクササイズ

木曜日　9：15～10：15
対　象　16歳以上

健康維持・増進します。腰痛、膝痛予防の筋力トレーニング・ストレッチを行い、軽く汗をかく運動です。

筋膜リリース＆ストレッチ

木曜日　10：25～11：10
対　象　16歳以上

肩や腰回りなどの凝り固まった体の部位をグリットローラーなどでほぐし、ストレッチで柔軟性を上げながら動きやすい体づくりを目指します。肩こり、腰痛予防にもオススメです！

ピラティス

木曜日　11：20～12：20
対　象　16歳以上

リハビリとしてできたエクササイズの為、身体に負担をかけず強くしなやかな筋肉をつける事が出来ます。お腹周りを中心に深層の筋肉を意識し鍛え、骨盤や背骨、肩などの骨格のゆがみや偏りを正しい位置へと整えることに重点を置きます。

リラックスヨガ

土曜日　16：00～17：00
対　象　16歳以上

ハタヨガの基本からバリエーションを加えた内容です。初心者の方でも無理なくご参加いただけます。

途中からもご入会いただけます！

会　議　室

太極拳

木曜日　10：00～11：00
対　象　16歳以上

武当18式太極拳は優雅で美しい動きが特徴です。ゆっくりとリラックスしながら身体を動かすことで、無理なく体を支えるインナーマッスルやバランス感覚を養うことができます。じんわりと体の芯から温まり、巡りの良い身体に導きます。

屋　外

ポールウォーキング

第2金曜日　10：00～12：00
対　象　16歳以上

2本のポールを使用し、正しい姿勢と安定したウォーキングを行います。（屋外を歩きます）

当日に空きがあれば1200円（一部の教室を除く）で体験レッスンできます！

※申込方法については裏面をご確認ください

令和9年1～3月　東調布公園プール
多目的スタジオ成人教室

日程＆受講料　日程の途中からのご入会も可能です！　2026/11/4現在

	教室名	対象	曜日	時間	日程	受講料 1～3月分
スタジオ	コンディショニングヨガ	16歳以上	月	9:30～10:30	1/18,25 2/1,8,15,22 3/1,8,15,29	13,500円(10回)1回分お得 途中入会(1,500円×入会後の回数)
	ベーシックヨガ	16歳以上		10:45～11:45		13,500円(10回)1回分お得 途中入会(1,500円×入会後の回数)
	肩こり・猫背解消、膝・腰痛改善のための～ 美姿勢骨盤調整エクササイズ(水)	16歳以上	水	9:45～10:45	1/13,20,27 2/3,10,17,24 3/3,10,17,24,31	15,400円(12回) 1回分お得 途中入会(1,400円×入会後の回数)
	身体の不調と姿勢を整える～ はじめてのリンパケアピラティス(水)	16歳以上		11:00～11:45		11,000円(12回) 1回分お得 途中入会(1000円×入会後の回数)
	シェイプアップエクササイズ	16歳以上	木	9:15～10:15	1/7,14,21 2/4,18 3/4,11,18	9,800円(8回) 1回分お得 途中入会(1,400円×入会後の回数)
	太極拳	16歳以上		10:00～11:00	1/7,14,21,28 2/4,18,25 3/4,11,18,25	14,000円(11回)1回分お得 途中入会(1,400円×入会後の回数)
	筋膜リリース＆ストレッチ	16歳以上		10:25～11:10	1/7,14,21,28 2/4,18,25 3/4,11,18,25	10,000円(11回) 1回分お得 途中入会(1000円×入会後の回数)
	ピラティス	16歳以上 満員		11:20～12:20		15,000円(11回)1回分お得 途中入会(1,500円×入会後の回数)
	～より姿勢を整えたい方のための 美姿勢骨盤調整エクササイズ(木)	16歳以上		13:30～14:30	1/7,14,21,28 2/4,18,25 3/4,11,18,25	14,000円(11回)1回分お得 途中入会(1,400円×入会後の回数)
	リハビリも兼ねた超初心者向け～ はじめてのリンパケアピラティス(木)	16歳以上		14:45～15:30		10,000円(11回)1回分お得 途中入会(1000円×入会後の回数)
	リラックスヨガ	16歳以上	土	16:00～17:00	1/9,16,23,30 2/6,13,20,27 3/6,13,20,27	16,500円(12回) 1回分お得 途中入会(1,500円×入会後の回数)
屋外	ポールウォーキング	16歳以上	第2金	10:00～12:00	1/8　2/12　3/12	1回600円 (前日までにお申込みください)

★3か月毎(4～6、7～9、10～12、1～3月)の継続クラスです。
退会するまでご受講頂けますが、休会制度はございませんのでご注意ください。
★1月からの空きの教室については12月2日(水)10時からお申込みを受け付けます。受講料を添えてお申し込みください。(ご返金はできません)キャンセル待ちは窓口、電話にて引き続き受付いたします。
空きのある教室(10～12月)で途中の日程から参加の場合、残りの受講料のお支払いをお願いしております。
★前回からの受講者を除いた、空き枠の募集となります。(現時点)
★当日空きがございましたら、1回1,200円(筋膜リリース＆ストレッチ、リンパケアピラティス、1,000円)で「体験レッスン」が可能です。ただし体験の事前予約はできません。また、既に満員教室は体験できません。

～お問合せ先～
大田区南雪谷5-13-1　東調布公園水泳場
☎03-3728-7651(窓口受付時間9:00～19:00)

お客様の取得した個人情報は受講時・次回のご案内等に利用いたします。また第三者への開示・提供することはございません。