

令和6年度 自主事業

①桐ヶ丘体育館

体育館	講座名	定員	実施場所	参加料 (1回/税込)	参加人数
桐ヶ丘	姿勢改善エクササイズ	12	多目的室	¥900	70
桐ヶ丘	レディースピラティス【女性限定】	15	多目的室	¥900	90
桐ヶ丘	フラダンス	12	剣道場	¥900	242
桐ヶ丘	1から始めるスポーツウェルネス吹矢	15	剣道場	¥900	33
桐ヶ丘	健康太極拳①	15	柔道場	¥900	130
桐ヶ丘	健康太極拳②	15	柔道場	¥900	112
桐ヶ丘	朝ピラティス	15	剣道場	¥900	94
桐ヶ丘	初めてのヨガティス	12	会議室	¥1,160	99
桐ヶ丘	レディース大人バレエエクササイズ【女性限定】 ビギナークラス	12	多目的室	¥1,160	84
桐ヶ丘	レディース大人バレエエクササイズ【女性限定】 ベーシッククラス	12	多目的室	¥1,160	50
桐ヶ丘	スポーツウェルネス吹矢①	12	剣道場	¥900	113
桐ヶ丘	スポーツウェルネス吹矢②	12	剣道場	¥900	80
桐ヶ丘	ZUMBA	10	多目的室	¥1,160	106
桐ヶ丘	リラックスヨガ	15	柔道場	¥900	73
桐ヶ丘	ナチュラルヨガ	15	柔道場	¥900	89
桐ヶ丘	ヴォイストレーニング	10	多目的室	¥1,350	135
桐ヶ丘	レディースピラティス【女性限定】	12	多目的室	¥900	103
桐ヶ丘	楽に歩けるウォーキング教室	12	多目的室	¥1,160	6
桐ヶ丘	コツコツストレッチ	12	多目的室	¥1,160	45
桐ヶ丘	硬式テニス中級（月曜） ※16歳～	20	テニスコート E・F面	¥1,650	153
桐ヶ丘	硬式テニス中級（火曜） ※16歳～	20	テニスコート C・D面	¥1,650	149
桐ヶ丘	硬式テニス初級～中級（水曜） ※16歳～	20	テニスコート E・F面	¥1,650	168
桐ヶ丘	硬式テニス初級～中級（金曜） ※16歳～	20	テニスコート C・D面	¥1,650	165
桐ヶ丘	キッズ体操教室（4歳～未就学児）	15	剣道場	¥1,160	124
桐ヶ丘	小学生体操教室	15	剣道場	¥1,160	103
桐ヶ丘	子供空手教室（5歳～小学6年生）	15	柔道場	¥900	90
桐ヶ丘	キッズテニス教室（4歳～小学2年）	16	テニスコートC・D面	¥1,160	88
桐ヶ丘	キッズテニス教室（小学3年～小学6年）	16	テニスコートC・D面	¥1,160	103
桐ヶ丘	フットサル教室（4～未就学児）	15	アリーナ	¥1,160	115
桐ヶ丘	フットサル教室（小学生）	15	アリーナ	¥1,160	131

②滝野川体育館

体育館	講座名	定員	実施場所	参加料 (1回/税込)	参加人数
滝野川	フットサル教室（4歳～未就学児）	15	アリーナB面	¥1,320	62
滝野川	フットサル教室（選抜クラス）	30	アリーナB面	¥2,100	95
滝野川	フットサル教室（小学1～2年生）	30	アリーナB面	¥1,320	192
滝野川	フットサル教室（小学3年生以上）	30	アリーナB面	¥1,320	159
滝野川	シニア向け筋力アップ教室（50歳以上）	30	第1武道場	¥950	199
滝野川	ZUMBA（ZUMBA GOLD®）	25	第1武道場	¥950	84
滝野川	やさしいヨガ	30	第2武道場	¥950	107
滝野川	やさしいピラティス	30	第2武道場	¥950	109
滝野川	ZUMBA（ZUMBA GOLD®）（50歳以上）	25	第1武道場	¥950	89
滝野川	初級ヨガ（50歳以上）	30	第1武道場	¥730	54
滝野川	健康づくり体操教室（65歳以上）	30	第1武道場	¥950	235
滝野川	姿勢改善運動	30	第1武道場	¥950	84
滝野川	かんたんラテン	25	プレイルーム	¥950	95
滝野川	サタデーヨガ＆ピラティス1部	30	プレイルーム	¥950	190
滝野川	サタデーヨガ＆ピラティス2部	30	プレイルーム	¥950	134
滝野川	はじめての太極拳	30	プレイルーム	¥950	60
滝野川	らくらくエアロ	30	プレイルーム	¥950	52
滝野川	ほぐしコンディショニング	30	プレイルーム	¥950	52
滝野川	キッズチア（4歳～未就学児）	15	第2会議室	¥1,650	85
滝野川	キッズチア（小学1～3年生）	20	第2会議室	¥1,650	65
滝野川	リトミック教室1部 （2～3歳の幼児と保護者）	10	第3会議室	¥1,320	34
滝野川	にこにこ50体操教室1部 （50歳以上）	30	プレイルーム	¥880	168
滝野川	にこにこ50体操教室2部 （50歳以上）	30	プレイルーム	¥880	127
滝野川	ヨガでリラックス	30	プレイルーム	¥950	47

③赤羽体育館

体育館	講座名	定員	実施場所	参加料 (1回/税込)	参加人数
赤羽	元全日本Vリーグが指導するV.B 東京バレーボールアカデミー【18歳以上】	40	サブアリーナ	¥1,390	248
赤羽	元全日本Vリーグが指導するV.B 東京バレーボールアカデミー【小学生】	35	サブアリーナ	¥950	254
赤羽	元全日本Vリーグが指導するV.B 東京バレーボールアカデミー【中学生・高校生】	35	サブアリーナ	¥1,170	379
赤羽	フットサル教室（小学1～2年生）	20	サブアリーナ	¥1,220	3
赤羽	フットサル教室（小学3年生以上）	20	サブアリーナ	¥1,220	24
赤羽	ヨコミネ式体操	15	幼児体育室	¥1,620	310
赤羽	ヨコミネ式体操	15	多目的	¥1,800	146
赤羽	ヨコミネ式体操・学習入門	10	幼児体育室	¥1,620	177
赤羽	ヨコミネ式学習・そろばん	10	クラブルーム	¥1,500	148
赤羽	フラダンス	25	多目的	¥950	137
赤羽	かんたんエアロ&ミニボール体操	20	エクサ	¥950	42
赤羽	バランスコーディネーション	20	エクサ	¥950	72
赤羽	かんたんエアロ&ストレッチ	20	エクサ	¥950	65
赤羽	ボディシェイプ	20	エクサ	¥950	55
赤羽	ベーシックヨガ（旧ボディケアヨガ）	15	多目的	¥950	31
赤羽	リラックスヨガ	15	多目的	¥950	55
赤羽	ミニボール体操（旧パーフェクトワーク）	20	エクサ	¥950	26
赤羽	全身強化トレーニング	20	エクサ	¥950	107
赤羽	ピフイラティス	16/20	多目的/エクサ	¥950	122
赤羽	やさしいピラティス	18/20	多目的/エクサ	¥950	172
赤羽	ベリーダンス	15	多目的	¥950	21
赤羽	ストリートダンス教室（13歳以上）		多目的	¥1,100	6
赤羽	ディスコダンス教室	20	多目的	¥1,100	42
赤羽	青春ダンス教室		多目的	¥1,100	17
赤羽	殺陣教室（小学生）	10	多目的	¥1,500	3
赤羽	殺陣教室（中学生）	10	多目的	¥2,000	8
赤羽	キッズダンス教室	20	エクサ	¥1,100	206
赤羽	K-POPダンス教室	20	エクサ	¥1,100	253
赤羽	エンジョイエアロ		エクサ		37
赤羽	グリーンヨガ	15	多目的	¥600	24
赤羽	GROUP FIGHT	18/20	多目的/エクサ	¥950	145
赤羽	GROUP Groove	18	多目的	¥950	12
赤羽	GROUP Blast	15	エクサ	¥950	32

④その他

体育館	種類	備考
桐ヶ丘	自動販売機	
滝野川	自動販売機	
赤羽	自動販売機	
滝野川	契約ロッカー	108人分
滝野川	レンタル（CDラジカセ）	1回200円
滝野川	レンタル（シューズ）	1回300円
全館	コピーサービス	@10～50円（1枚）
赤羽	水と風のテラスマルシェ	2 階水と風のテラス屋外イベント（別途協議）