

■成人教室

月	ハワイアンフラ	丸山	16歳以上	定員16名	60分	12:50～13:50	1,300円/回
月	ベリーダンス	弘田	16歳以上	定員:16名 ※月日選択	60分	19:45～20:45	1,300円/回
火	ハワイアンフラ	太田	16歳以上	定員16名	60分	11:00～12:00	1,300円/回
火	フローヨガ	大久保	16歳以上	定員:16名 ※未経験OK	60分	13:00～14:00	1,300円/回
火	太極拳	成松	16歳以上	定員:20名 ※未経験OK	60分	15:15～16:15	1,300円/回
火	太極扇	成松	16歳以上	定員:20名 ※未経験OK	60分	16:30～17:30	1,300円/回
水	ヒップホップ	啓子	中学生以上	定員:16名 ※中学生OK	60分	18:20～19:20	1,300円/回
金	肩こり腰痛改善	内田	16歳以上	定員:15名 ※未経験OK	60分	11:00～12:00	1,300円/回
金	成人バレエ基礎	青山	16歳以上	定員:15名 ※未経験OK	60分	12:00～13:00	1,300円/回
金	ほぐしヨガ	大久保	16歳以上	定員16名 ※未経験OK	60分	14:15～15:15	1,300円/回
土	気功	砂川	16歳以上	定員:20名 ※未経験OK	60分	13:00～14:00	1,300円/回
土	ハワイアンフラ	牧ヶ野	16歳以上	定員:20名	60分	14:15～15:15	1,300円/回
土	タヒチアンダンス	YUMI	16歳以上	定員:20名 ※未経験OK	60分	15:30～16:30	1,300円/回
日	ベリーダンス	弘田	16歳以上	定員:16名 ※月日選択	60分	09:30～10:30	1,300円/回

■キッズ教室

月	ジュニアダンス(A)	MaYu	小学生	定員:25名	60分	17:10～18:10	1,300円/回
火	ジュニア空手（初級）	強者	初心者～中級者	定員:20名 ※5歳～	60分	16:00～17:00	1,300円/回
火	ジュニア空手（中級）	強者	中級者～上級者	定員:20名	60分	17:10～18:10	1,300円/回
水	キッズ&ジュニアダンス	啓子	3歳～小1	定員:20名	60分	16:00～17:00	1,300円/回
水	ジュニアダンス	啓子	小2～小6	定員:20名	60分	17:10～18:10	1,300円/回
木	キッズバレエ	青山	4歳～園児	定員:10名	45分	15:30～16:15	1,300円/回
木	ジュニアバレエ(A)	青山	小1～小3	定員15名	60分	16:30～17:30	1,300円/回
木	ジュニアバレエ(B)	青山	小4～小6	定員12名	75分	17:45～19:00	1,300円/回
金	キッズダンス	MaYu	3歳～園児	定員:25名	60分	15:30～16:30	1,300円/回
金	ジュニアダンス(A)	MaYu	小学生	定員:25名	60分	16:45～17:45	1,300円/回
金	ジュニアダンス(B)	MaYu	小～中学生（認定クラス）	定員25名	60分	18:00～19:00	1,300円/回
土	ジュニア空手(上級)	強者	上級者～（8級以上）	定員30名	60分	16:45～17:45	1,300円/回

■親子教室 ※お子様1名に対し保護者 1 名

木	親子わんぱく体操	菊地	歩行の行える未就園児と保護者	60分	09:45～10:45	970円/回
木	赤ちゃん和妈妈ボディメイク	菊地	0歳児（首が座っている）と保護者	60分	11:00～12:00	1,300円/回

■水泳教室

月	水泳教室ビギナー	和島	16歳～	初心者向け	定員15名	60分	20:45～21:45	970円/回
火	水泳教室フォーミング	宮下	16歳～	経験者向け初級	定員10名	60分	20:45～21:45	970円/回
水	水泳教室インターバル	宮下	16歳～	経験者向け中級	定員10名	75分	20:45～22:00	1,300円/回
木	水泳教室マスターズ	田中	16歳～	経験者向け上級	定員10名	90分	20:45～22:15	1,300円/回
金	水泳教室ステップアップ	三浦	16歳～	初心者向け中級	定員10名	60分	20:45～21:45	970円/回

■スタジオ・プール有料スクール参加について

- 受講料は月会費制になります。（単価×当月実施回数）
- 参加には別途申込みが必要となります。フロントにてお問い合わせください。
- 各受講料には施設利用料は含まれております。
- 各スクールプログラム詳細につきましては、中面有料スクールご案内をご覧ください。

有料スクールのご案内



川

植村記念
加賀スポーツセンター
UEMURA MEMORIAL KAGA SPORTS CENTER

板橋区立 植村記念加賀スポーツセンター
〒173-0003 東京都板橋区1-10-5
【TEL：03-3579-2626】
休館日：毎月第三月曜日(祝日の場合は翌平日)
年末年始
《営業時間》
・平日 9：00～23：00
・土日祝日 9：00～21：00
[プール]
・平日 10：00～22：20
・土日祝日 10：00～20：20
※区立学校夏休み期間は全日9：00～

■成人教室

ハワイアンフラ 月 火 土 ベリーダンス 月 日

フラダンスの基本動作と振付を
楽しみながら習得するクラスです。

ベリーダンスを通し、女性らしい
体作りや妖艶な動作などを楽しく習得。

フローヨガ 火

ヨガの基本ポーズと流れを習得しな
がら心身ともにリフレッシュ。

太極拳 火

ゆったりとした無理のない動きで
身体機能向上と健康維持を目指します。

ヒップホップ 水

リズムに合わせて体を動かし、ダンス
で表現する楽しさが詰まった教室です。

太極扇 火

扇を用い、ゆったりとした動きの中で
体全体を無理なく整えます。

肩こり腰痛改善 金

ストレッチや姿勢を正しく身に着け
筋肉の強張りをほぐす教室です。

成人バレエ 金

ストレッチ、フロアワーク、バーレッ
スンを中心にバレエの基礎を行います。

ほぐしヨガ 金

ゆったりとした無理のない動き
で体全体をほぐしていきます。

気 功 土

動作や呼吸法で気の流れを整え、心身
のセルフコントロールを目指します。

タヒチアンダンス 土

基本動作を習得し、振付を楽しみ
ながら学べるレッスンです。

■親子教室

赤ちゃん ママボディメイク 木

赤ちゃん和妈妈がスキンシッ
プをしながら、ママの産後の
ボディメイクをサポートする
楽しいレッスンです。

親子わんぱく 体操 木

お子さんとスキンシップを
図りながら楽しく体操します。
お子様の成長を感じられる
楽しい時間です。

■キッズ教室

ジュニア空手（初級） 火

空手基本動作や心得を身に着けつつ
楽しみながら心身を鍛えます。

ジュニア空手（中級） 火

空手基本動作や心得を身に着けつつ
楽しみながら心身を鍛えます。

キッズ&ジュニアダンス 水

身体全身で楽しみながらリズム感と
ダンス力を学びます。

ジュニアダンス 水

ダンスの基礎はもちろん、ダンス力と
リズム感を向上させます。

キッズバレエ 木

バレエの楽しさを学びながら、バレエの
基礎を身に付けていきます。

ジュニアバレエA/B 木

バレエの基礎を深めつつ、しなやかな
身体と動きを身に付けていきます。

キッズダンス 金

音楽感じ、体を動かすことを楽しみな
がらダンスの基礎を学びます。

ジュニアダンスA 月 金

ジュニアダンスB 金

ダンスの基本動作と振付を
楽しみながら習得するクラスです。

※ジュニアダンスには種類があります。
詳細は裏面をご確認ください。

※ジュニアバレエには種類があります。
詳細は裏面をご確認ください。

ジュニア空手（上級） 土

空手基本動作や心得を身に着けつつ
楽しみながら心身を鍛えます。

■水泳教室

水泳教室ビギナー 月

4泳法習得に向けて
基礎を練習していくクラスです。

水泳教室ステップアップ 金

フォーム練習とインターバル練習を
行うクラスです。

水泳教室インターバル 水

4泳法取得者が更なる技術とスピード
アップ向上のため泳ぎこむクラスです。

水泳教室フォーミング 火

4泳法取得者が、更に綺麗に・長く
泳ぐためのフォームを習得します。

水泳教室マスターズ 木

4泳法取得者が競技会参加を目指す
ことを目的としたクラスです。

