iクラブでは、通年・イベント型の各種プログラムを開催しています。
最新の開催日程はホームページ https://inagi-iclub.org/ をご覧ください。
キャンセル待ちの場合あり：事務局にお問い合わせください
(TEL：042-331-8866)

大人向け 通年プログラム（No.1～12） 2023年度前期

No.	教室名	内容	曜日・時間	会場	参加費(1回)	対象
1	ストレッチ＆リズム体操	ストレッチでしなやかに、ボールトレーニングで筋力UP、リズム体操で楽しみながら体をしっかり動かします。	毎週木曜日 14:05～15:20	総合体育館 柔道場	会員 550円 一般 850円	成人
2	ソフトエアロビ＆ピラティス	ソフトエアロビ(有酸素運動)とピラティスを取り入れ、体のコンディションを整えます。	第2,4金曜日 12:45～14:00	総合体育館 剣道場	会員 550円 一般 850円	成人
3	ポールコンディショニング	円筒形のポール(ストレッチポール)を使用して行う体操です。 初級コースでは、ストレッチポールの基本のエクササイズで、体のゆがみを改善し、肩こりや首こりなどの緊張を緩めます。 経験者コースは、さらに体幹を鍛えるエクササイズを行い、体のコンディションを整えます。	初級コース 毎週火曜日 9:15～10:30	総合体育館 柔道場	会員 550円 一般 850円	成人
			経験者コース 毎週火曜日 10:30～11:45			成人
4	ヨガ	モダンバレエの指導者によるヨガです。無理のない呼吸で、しなやかで芯のある体づくりを目指します。	毎週水曜日 10:00～11:15	総合体育館 柔道場	会員 550円 一般 850円	成人
5	ゆる体操	ゆったりと体を動かしながら、インナーマッスルを使って歩くことができるように、自分の体と向き合って緩めていきます。	第1,3月曜日 13:30～14:45	総合体育館 柔道場	会員 550円 一般 850円	成人
6	エンジョイフラ	初めての方も参加できるよう基礎からゆっくりと指導していきます。おおらかなハワイの曲にのってフラを楽しみましょう。	第1,2,3水曜日 14:15～15:30	総合体育館 柔道場	会員 550円 一般 850円	成人
7	太極拳 (楊名時太極拳/八段錦)	健康づくりを目的とする東洋的エクササイズとして注目を集めています。ゆっくりとした呼吸は、免疫機能UPの効果が期待できます。美しい二胡の調べにあわせ、心身共にリラックスしてみませんか。	第1,3月曜日 10:10～11:20	総合体育館 剣道場	会員 550円 一般 850円	成人
			第1,3土曜日 15:50～17:00	総合体育館 レクリエーションルーム		
8	練功十八法 (中国健康体操)	呼吸に合わせて行うストレッチ体操です。ストレス解消にもつながります。	第2,4金曜日 14:10～15:20	総合体育館 剣道場	会員 550円 一般 850円	成人
9	グラウンドゴルフ	地域の交流の場として、年齢、経験の有無に関係なく気軽に楽しみます。	毎週月,木曜日 (祝日を除く) 9:30～12:00	南多摩 スポーツ広場	会員 150円 一般 250円	成人
10	ターゲットバードゴルフ (ウェルネス財団共催)	マット上の羽根つきボールをアイアンでホールに入れ、打数を競うニュースポーツです。	毎週水曜日 9:30～11:30	総合 グラウンド	会員 150円 一般 250円	成人
11	卓球 ※キャンセル待ちの場合あり	初級コースは基本的なフォームから卓球の楽しさを学びます。 中級コースは経験者や、さらに練習したい人のためのコースです。卓球ロボットも導入しています。	初級コース 毎週火曜日 16:00～18:30	総合体育館 レクリエーションルーム	会員 550円 一般 850円	成人 (会員限定)
			中級コース 第1,3土曜日 9:30～11:50			成人 (会員限定)
12	ズンバ (ウェルネス財団共催)	ラテン系の音楽にのり45分間体を動かします。理屈抜きで楽しく体力をUPすることができます。	第1,3,5月曜日 13:15～14:00	総合体育館 メインアリーナ	会員 550円 一般 850円	成人

〈プログラム参加費のお支払方法〉
プリペイドカードを購入のうえ、プログラムご参加の際にご提示いただき、お支払いをお済ませくださいますようお願いいたします。
(これまでどおり、現金での支払いも可能です)

子供向け 通年プログラム（No.13 ～ 18） 2023年度前期

No.	教室名	内容	曜日・時間	会場	参加費(1回)	対象
13	ボルダリング	カラフルな手がかりが沢山ついている壁(クライミングウォール)を登ります。個人の体力に合わせることができ、毎回目標が明確なので、どなたでも楽しく達成感を味わえます。	毎週火曜日・木曜日・土曜日 各教室：1時間/1回 別　途：体験会・個人開放有 ※詳細はホームページ参照	総合体育館 ロビー	1,200円 ※月単位集金	小学生～成人 幼　児 (保護者)
14	キッズダンス (ウェルネス財団共催)	ダンサーとして活躍する先生が、音楽にのって体を動かす基礎を楽しく指導します。リズミカルに踊るための体幹や基礎体力のトレーニングも行っています。	リトルクラス 毎週火曜日　16:30 ～ 17:30	総合体育館 ウェルネス アリーナ	会員　850円 ※月単位集金	年長－小学2年生 (会員限定)
			ジュニアクラス 毎週火曜日　17:30 ～ 18:30			小学3年生－中3 (会員限定)
15	親子体操 (ライフスポーツ財団助成事業) (注)	親子で触れ合いながら、神経系統の発達を促す体操と、お母さんの産後の体力回復の体操を行います。	よちよちクラス 第1,2,3金曜日 10:40 ～ 11:40	総合体育館 柔　道　場	会員　300円 ※月単位集金	歩行から2歳児と保護者 (会員限定)
		手遊び・体操・リズム運動などを親子で楽しみながら、神経系統の発達を促します。	アイアイクラス 第1,2,3金曜日 9:30 ～ 10:30	総合体育館 柔　道　場	会員　300円 ※月単位集金	2歳児と保護者 (会員限定)
		ミニトランポリン・平均台・エアマットなどの体操器具にチャレンジ！楽しく体を動かしながら、幼児体操へ向けた基礎を身につけます。	わんぱくクラス 毎週水曜日 14:45 ～ 15:30	総合体育館 メイン アリーナ	会員　300円 ※月単位集金	3歳児と保護者 (会員限定)
16	幼児体操 (注)	リズム体操・ストレッチなどの基礎体操の後、マット・跳び箱・鉄棒などをとおして体操の楽しさを体験し、体の基礎を育てます。	年中・年長クラス 毎週水曜日　15:35 ～ 16:25	総合体育館 メイン アリーナ	会員　850円 ※月単位集金	年中・年長 (会員限定)
17	小学生体操 (注)	基礎体操(ストレッチ・筋力UP)の後、マット・跳び箱・鉄棒を使って体力レベルにあった指導で基礎体力を養い、達成する喜びを体感します。	小1・2クラス 毎週水曜日　16:25 ～ 17:15	総合体育館 メイン アリーナ	会員　850円 ※月単位集金	小学1・2年生 (会員限定)
			小3 ～ 6クラス 毎週水曜日　17:15 ～ 18:30			小学3年生以上 (会員限定)
18	チア (注)	基礎トレーニングで、柔軟性・持久力を高め、運動能力の向上を目指します。 チアダンステクニックの習得のみならず、チアスピリッツとして道徳的マナー・ルール・社会性の育成も重視しています。 基本のアームモーションやフォーメーション移動を多く取り入れたダンスを構成し、協調性・表現力を高めます。	年少クラス 毎週木曜日　15:40 ～ 16:30	総合体育館 メイン アリーナ ・ 総合体育館 レクリエーションルーム	会員　850円 ※月単位集金	年少 (会員限定)
			年中クラス 毎週木曜日　15:40 ～ 16:30			年中 (会員限定)
			年長クラス 毎週木曜日　15:40 ～ 16:30			年長 (会員限定)
			小1クラス 毎週木曜日　16:30 ～ 17:30			小学1年生 (会員限定)
			小2クラス 毎週木曜日　16:30 ～ 17:30			小学2年生 (会員限定)
			小3クラス 毎週木曜日　16:30 ～ 17:30			小学3年生 (会員限定)
			小4クラス 毎週木曜日　17:30 ～ 18:30			小学4年生 (会員限定)
			小5・6クラス 毎週木曜日　17:30 ～ 18:30			小学5・6年生 (会員限定)
			中学クラス 毎週木曜日　18:50 ～ 19:50			中学生 (会員限定)

(注)キャンセル待ちの場合あり：事務局にお問い合わせください。

イベント型プログラム 2023年度

No.	教室名	内容	開催月(予定)	会場	参加費(1回)	対象
1	健康講座	理学療法士が体の動きについて、解剖学と運動学の視点から、わかりやすく解説します。動きを理解するためにストレッチや体操など、実技も行います。	2023年9月(予定)	市内施設	会員　850円 一般　1,000円	中学生以上
2	自転車 (協力：稲城FIETS クラスアクト)	自転車に乗れない子どものために、専門の指導員が正しい自転車の乗り方を安全に指導します。	2024年3月(予定)	城山公園	未定	4歳以上

同好会

iクラブでは会員の自主運営を原則とする活動を支援しています。現在は下記が活動しています。

No.	教室名	内容	曜日・時間	会場	参加費(1回)	対象
1	エンジョイ吹矢	誰でも気軽にできる吹矢を体験し、健康増進と多世代の交流を図ります。	第1,3水曜日 12:40 ～ 14:00	総合体育館	無料	成　人 (会員限定)