



© K.Okawara・Jet Inoue
inagicity

【発行】 稲城総合型地域スポーツクラブ
特定非営利活動法人iクラブ

【お問合せ】 iクラブ事務局(火～金曜日12～16時)
TEL 042-331-8866・080-2029-1323
E-mail info@inagi-iclub.org



2021年度 前期

2021年4月

プログラムのご案内

だれでも どこでも いつでも スポーツを！

● ● ● みなさまのご参加をお待ちしております ● ● ●

大人向け 通年プログラム (No.1～5)

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、ポ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。	毎月第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)を使用した基本のエクササイズで、体の緊張や歪みを改善し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
		ストレッチポールで体の歪みを改善した後、体幹を整えるエクササイズで体のコンディションを整えます。	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、しなやかに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。	毎月第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

① ストレッチ&リズム体操

② ソフトエアロビ&ピラティス

③ ポールコンディショニング

④ ヨガ

⑤ ゆる体操



ウラ面につづきます

大人向け 通年プログラム (No.6 ~ 12)

No.	教室名	内容	曜日・時間	会場	参加費(1回)	対象
6	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。	毎月第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
			毎月第1,3土曜日 16:00 ~ 17:10	総合体育館 レクリエーションルーム		
7	練功十八法 (中国健康体操)	呼吸に合わせて行なうストレッチ体操です。ストレス解消にもつながります。	毎月第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
8	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めます。	毎週月、木曜日 (祝祭日を除く) 9:30 ~ 12:00	南多摩 スポーツ広場	会員 150円 一般 250円	成人
9	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
10	卓球 ※キャンセル待ちの 場合あり	初心者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。中級者コースは経験者や、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。	初心者コース 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 ※月単位集金	小学生以上 (会員限定)
			中級者コース 毎月第2,4土曜日 9:30 ~ 11:50			中級以上 (会員限定)
11	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ののってフラを楽しみましょう。	毎月第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
12	脳活体操	フープやラダーなどを使用し、手脚を強調させる運動をしながら脳を活性化させる体操です。	毎月第2,4水曜日 13:00 ~ 14:00	総合体育館 柔道場	会員 550円 一般 850円	成人



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、手指のアルコール消毒・マスク着用などのご協力をお願いいたします。
各種プログラムの開催が変更または中止となる場合がありますので、ご承知おきください。



子供向け 通年プログラム (No.13 ~ 17)

No.	教室名	内容	曜日・時間	会場	参加費(1回)	対象
13	親子体操 (ライフスポーツ財団助成事業)	親子体操は親子で触れ合いながら神経系統の発達を促す体操を通して子育ての楽しさを伝えます。お母さんの産後の体力回復の体操も取り入れています。 アイアイは親子でリズム運動や、親と触れ合う体操を行い、神経の発達を促します。	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 400円 ※月単位集金	1歳児と保護者 (会員限定)
			アイアイクラス 毎月第1,2,3金曜日 9:30 ~ 10:30			2歳児と保護者 (会員限定)
14	幼児体操 ※キャンセル待ちの場合あり	年少、年中、年長クラスは、基礎体操(リズム体操、ストレッチ)の後、マット、跳び箱、鉄棒等にふれて体操の楽しさを体験し、体の基礎を育てます。	年少・クラス 毎週水曜日 14:45 ~ 15:35	総合体育館 メインアリーナ	会員 850円 ※月単位集金	年少 (会員限定)
			年中・年長クラス 毎週水曜日 15:35 ~ 16:25			年中・年長 (会員限定)
15	小学生体操 ※キャンセル待ちの場合あり	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以上クラス 毎週水曜日 17:15 ~ 18:30			小学3年生以上 (会員限定)
16	チア ※キャンセル待ちの場合あり	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・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。	年小クラス 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 19:00 ~ 20:00	中学生 (会員限定)					
17	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、音楽に乗って体を動かす基礎を楽しく指導します。リズム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3-6年生 (会員限定)

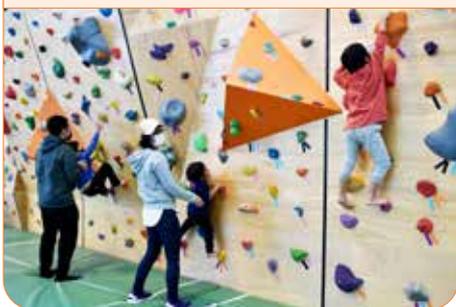
(注)キャンセル待ちの場合あり：事務局にお問い合わせください。



新規 通年プログラム (No.18 ~ 19)

No.	教室名	内容	曜日・時間	会場	参加費(1回)	対象
18	ボルダリング	総合体育館に今年完成した壁に向かい、幼児から成人まで体力に合わせて登ることができます。毎回目標が明確なので達成感を味わえます。	毎週 木曜日・土曜日 各教室：1時間/1回 別途：体験会・個人解放有 ※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	小学生以上 幼児 (保護者)
19	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。	毎月第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

18 ボルダリング



19 ズンバ



イベント型プログラム

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、実技もおこないます。	2021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:フィットグリーン 日本ロボティクス)	自転車に乗れない子どものために、専門の指導員が自転車の乗り方を正しく安全に指導します。	2022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	開催月日(予定)	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。	毎週第1,3水曜日 12:40 ~ 14:00	総合体育館	無料	成人 (会員限定)

最新の開催日程などはホームページをご覧ください。
<http://www.inagi-iclub.org/>



入会(年会費)のご案内

ご入会いただきますと、会員参加費が適用になります。

一般会員(中学校卒業以上) 3,000円 家族会員(同居の家族) 5,000円

子供会員(中学生以下) 2,000円 ※会社などの団体会員もあります。

※レストラン・パークヒルの割引特典があります。

iクラブ事務局

〒206-0821 稲城市長峰1-1
(稲城市総合体育館2F)

窓口開設：火曜日～金曜日12時～16時

TEL 042-331-8866

080-2029-1323

E-mail info@inagi-iclub.org



レストラン・パークヒルのご案内

TEL 042-331-8383 場所 稲城市総合体育館の横(2階)

営業時間 平日11時～19時(土日祝11時～21時) ※定休日：第2・第4月曜日

駐車場 総合体育館西駐車場(205台) 2時間無料(当店ご利用のお客様)

割引 iクラブ会員証各自ご提示で食事代金の10%OFF(ドリンク・デザートを除く)