

お申込開始は  
**9月15日(木)**  
9:00～だよ♪

生徒  
募集中



多摩市立総合体育館

多摩市東寺方588-1  
042-374-2313

受付 9時～20時(日・祝18時)

10月4日(火)スタート

## 体育スクール

親子《2～3歳児と保護者》  
10:40～11:40 定員25名  
幼児《年中・年長》  
15:30～16:30 定員20名  
児童《小学生》  
16:40～17:40 定員20名

マット運動・とび箱・鉄棒がメイン  
しっかりと挨拶をし、学ぶ意識を  
高めます。身体能力の向上やお  
子様の成長につながる教室です。  
第2スポーツホール  
各クラス 全10回

10,000円(税込)

10月6日(木)スタート

## Jr・フットサル

幼児《年中・年長》  
15:30～16:15 定員20  
低学年《小学1・2年生》  
16:20～17:10 定員30名  
中高学年《3～6年生》  
17:15～18:15 定員30名

楽しく基礎から学べるクラス  
初めての子ども、レベルアップ  
したい子ども参加して頂けます。

指導:府中アスレ  
第1スポーツホール  
各クラス 全11回

11,000円(税込)

10月13日(木)スタート

## 新体操クラス

幼児《年中・年長》  
15:30～16:30 定員20名  
児童《小学1～6年生》  
16:40～17:40 定員20名

適度な筋力を付け、美しい姿勢・  
バランスのとれた体づくりができ  
、豊かな感受性を育むとともに、  
体全体での表現方法が身に付  
くクラスです。

第2スポーツホール  
各クラス 全10回

10,000円(税込)

10月3日(月)スタート

## チアダンス

幼児《年中・年長》  
15:30～16:15 定員20名  
児童《小学1～6年生》  
16:20～17:10 定員20名

ダンス未経験・体が硬くても参加  
でき、柔軟性・筋力・瞬発力が身  
に付きます。キラキラの可愛い  
ボンボンを持って、リズムに合わ  
せて踊るクラスです。

第1会議室

各クラス 全9回

9,000円(税込)

10月3日(月)スタート

## ZUMBA

高校生以上対象 定員20名  
10:30～11:45 75分

ラテン系の音楽に合わせて  
踊るダンスエクササイズ。  
運動強度が高いのでシェイ  
プアップに効果的なクラス

第1会議室  
クラス 全6回

4,200円(税込)

10月3日(月)・5日(水)スタート

## ヨガ・リラックス

高校生以上対象 定員20名  
月 13:45～15:00 75分  
水 19:00～20:15 75分

カラダの中からキレイになれる  
エクササイズ

リラックスしながら、リンパや  
血液の流れを良くしていきます

月曜クラス 全9回 第1会議室

6,300円(税込)

水曜クラス 全11回 第2会議室

7,700円(税込)

10月3日(月)スタート

## スマイルフラ

高校生以上対象 定員20名  
19:00～20:15 75分

フラダンスの動きを取り入れた  
エクササイズ  
未経験の方でも気軽にご参加  
できます★

第2会議室  
クラス 全9回

6,300円(税込)

10月4日(火)・5日(水)スタート

## ピラティス

高校生以上対象 定員20名  
火 16:00～17:15 75分  
水 13:45～15:00 75分

マットを使ったエクササイズ  
インナーマッスルを鍛えたり、  
リラックス効果があります★

火曜クラス 全12回 第2会議室

8,400円(税込)

水曜クラス 全10回 第2会議室

7,000円(税込)

10月6日(木)スタート

## 骨盤シェイプ

高校生以上対象 定員20名  
10:30～11:45 75分

骨格・骨盤を整えながらシェイプ  
していくエクササイズ  
ストレッチで見た目も、体内も  
スッキリしていきます♪

第1会議室

クラス 全10回

7,000円(税込)

10月7日(金)スタート

## 足腰元気ストレッチ

概ね60才以上対象 定員20名  
10:00～11:15 75分

老化予防や、体力をつけるストレッチを  
行います。激しい動きがないので、どなた  
でも参加できます。

第1会議室 クラス 全10回

6,000円(税込)

10月5日(水)スタート

## いきいき音楽体操

概ね60才以上対象 定員20名  
12:30～13:30 60分

発声練習や歌を歌ったりと楽しい  
クラスです。声を出すことで老化  
防止やストレス発散にもなります。

第2会議室 クラス 全6回

6,000円(税込)

多摩市立総合体育館 自主事業第3期

# 教室参加者募集

お申込は先着順となります。お電話でのお申込はできませんのでご了承ください。  
どの教室も1回のみ体験(有料)ができますので、迷っている方は是非、体験にご参加ください。