

# 多摩市立総合体育館

平成31年1～3月

## 定期制 教室

参加者  
大募集



第4期

12月5日(水) 9:00から先着申込

お申込み  
方法

体育館窓口にて、参加費を添えて直接お申込みください。

※ 事前予約、お電話での申込みはできませんのでご注意ください。定員に達したクラスへの参加はできません。全てのクラス1回限り、有料にて体験が可能です。体験ご希望の方はスタッフまでお尋ねください。

教室名	対象	曜日	定員	時間	初回日	料金(回数)	内容
親子体育スクール	2、3歳児と保護者	火	20名	10:40～11:40	1月8日	10,000円(10回)	親子で一緒に運動の基礎を学んでいきます。楽しみながら学べるので運動が苦手なお子様も安心♪
幼児体育スクール	年少～年長	火	20名	15:30～16:30	1月8日	10,000円(10回)	マット運動・跳び箱など年齢に応じた指導をします。基礎的な運動感覚・バランス感覚・柔軟性を養います♪
児童体育スクール	小学生	火	20名	16:40～17:40	1月8日	10,000円(10回)	マット運動・跳び箱など年齢に応じた指導をします。基礎的な運動感覚・バランス感覚・柔軟性を養います♪
幼児フットサル	年少～年長	木	20名	15:30～16:15	1月10日	10,000円(10回)	府中アスレティックのコーチが一人一人に合わせた指導をします。未経験でも安心☆すぐにボールに慣れます♪
Jr・フットサル(1～3年生)	小学1～3年生	木	25名	16:20～17:10	1月10日	10,000円(10回)	府中アスレティックのコーチが一人一人に合わせた指導をします。技術上達したいお子様にもオススメです♪
Jr・フットサル(4～6年生)	小学4～6年生	木	25名	17:15～18:15	1月10日	10,000円(10回)	府中アスレティックのコーチが一人一人に合わせた指導をします。技術上達したいお子様にもオススメです♪
チアダンス幼児	年少～年長	月	20名	15:30～16:15	1月7日	7,000円(7回)	運動の基礎から学べます♪ 楽しくダンスをしながら、表現力・協調性も身に付きます!
チアダンス初級	小学生	月	20名	16:20～17:10	1月7日	7,000円(7回)	基礎から丁寧に指導します。楽しく表現力や協調性が身に付き、ダンスが揃った瞬間は格好良く、可愛さ満開♪
チアダンス中級	小学生	月	20名	17:15～18:10	1月7日	7,000円(7回)	基礎から丁寧に指導します。楽しく表現力や協調性が身に付き、ダンスが揃った瞬間は格好良く、可愛さ満開♪
新体操クラス(幼児)	年中・年長	木	20名	15:30～16:30	1月10日	10,000円(10回)	音楽に合わせて動き、表現力・柔軟性・リズム感が身に付きます。初めての子も自然と笑顔があふれます♪
新体操クラス(小学生)	小学生	木	20名	16:40～17:40	1月10日	10,000円(10回)	音楽に合わせて動き、表現力・柔軟性・リズム感が身に付きます。初めての子も自然と笑顔があふれます♪
ヨガ・リラックス	高校生以上	月	13名	13:45～15:00	1月7日	4,900円(7回)	心と体をリラックスさせ開放します。健康・美容・ストレス軽減にも効果的♪ 心身ともにキレイになりましょう☆
スマイルフラ	高校生以上	月	20名	19:00～20:15	1月7日	4,900円(7回)	ハワイアンミュージックに合わせて気軽に、身近にフラを学び踊れます♪ 癒し効果抜群!!
ZUMBA☆	高校生以上	火	20名	10:30～11:45	1月8日	8,400円(12回)	ラテンのリズムに合わせて思いっきりダンスを楽しみましょう♪ 運動不足解消・ストレス発散! 皆でダンス♪
ピラティス	高校生以上	火	13名	13:45～15:00	1月8日	8,400円(12回)	体幹の筋肉を整え内側から美しく、しなやかな体を作ります☆ 脂肪燃焼効果あり♪
ヨガ・リラックス	高校生以上	水	20名	19:00～20:15	1月9日	8,400円(12回)	心と体をリラックスさせ開放します。健康・美容・ストレス軽減にも効果的♪ 心身ともにキレイになりましょう☆
骨盤シェイプ	高校生以上	木	20名	10:30～11:45	1月10日	7,000円(10回)	姿勢や体の歪みを矯正し、肩こり・腰痛・便秘を改善☆ 痩せやすい体を作り、姿勢も美しくなれます!
いきいき音楽体操	60歳以上向け	水	20名	12:30～13:30	1月16日	6,000円(6回)	音楽に合わせて声を出し体操することで、脳が活性化し健康な体作りにつながります♪
足腰元気ストレッチ①	60歳以上向け	金	20名	9:30～10:45	1月11日	7,200円(12回)	いつまでも健康で、いきいきとした毎日を送るためにシニアの方向けのストレッチや、軽い運動を指導します♪
足腰元気ストレッチ②	60歳以上向け	金	20名	11:00～12:15	1月11日	7,200円(12回)	いつまでも健康で、いきいきとした毎日を送るためにシニアの方向けのストレッチや、軽い運動を指導します♪

多摩市立総合体育館

〒206-0003  
多摩市東寺方588-1

☎042-374-2313

駐車場 91台(内2台障がい者用)  
開館時間 9:00～21:15