

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、お電話でのお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。

お申込み開始日

3月22日(金)

9:00より窓口先着順!

教室参加者募集

体育スクール



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。

親子クラス(2・3歳児と保護者)

10:40~11:40

幼児クラス(年少~年長)

15:30~16:30

小学生クラス

16:40~17:40 各クラス定員20名

初心者 基礎 柔軟性 歓迎 学べる UP

4/9(火)スタート 全10回10,000円

ジュニアフットサル



府中アスレティックのコーチが1人1人に合わせた指導をします。未経験から、技術上達したいお子様まで大歓迎です!

幼児クラス(年少~年長)

15:30~16:15/定員20名

低学年クラス(小学1~3年生)

16:20~17:10/定員25名

高学年(小学4~6年生)

17:15~18:15/定員25名

初心者 スキル 基礎 歓迎 UP 学べる

4/11(木)スタート 全11回11,000円

新体操スクール



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。初めての子ども自然と笑顔になります☆

幼児クラス(年中・年長)

15:30~16:30

小学生クラス

16:40~17:40

各クラス定員20名

初心者 基礎 柔軟性 スキル 歓迎 学べる UP UP

4/11(木)スタート 全10回10,000円

チアダンス



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♪

幼児クラス(年少~年長)

15:30~16:15

初級クラス(小学生)

16:20~17:10

中級クラス(小学生)

17:15~18:10 各クラス定員20名

初心者 基礎 柔軟性 歓迎 学べる UP

4/8(月)スタート 全7回7,000円

ZUMBA☆



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!

高校生以上/定員20名 10:30~11:45

初心者 基礎 脂肪 歓迎 学べる 燃焼

4/9(火)スタート 全11回7,700円

スマイルフラ



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♪

高校生以上/定員20名 19:00~20:15

初心者 基礎 ストレス 歓迎 学べる 解消

4/8(月)スタート 全6回4,200円

骨盤シェイプ



姿勢や体の歪みを矯正し、肩こり・腰痛を改善。痩せやすい体を作り、姿勢も美しくなります。

高校生以上/定員20名 10:30~11:45

初心者 腰痛 柔軟性 歓迎 改善 UP

4/11(木)スタート 全10回7,000円

ヨガ・リラックス



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です。心身ともにキレイになりましょう

月曜コース(高校生以上)

13:45~15:00 4/8(月)スタート 定員13名 全6回4,200円

水曜ナイトコース(高校生以上)

19:00~20:15 4/10(水)スタート 定員22名 全11回7,700円

初心者 ストレス 柔軟性 歓迎 解消 UP

いきいき音楽体操



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。

高校生以上/定員20名 12:30~13:30

初心者 基礎 歓迎 学べる

4/10(水)スタート 全6回6,000円

ピラティス



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!

高校生以上/定員13名 13:45~15:00

初心者 筋力 歓迎 UP

4/9(火)スタート 全11回7,700円

さわやか元気ストレッチ



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。

前半コース(概ね60歳以上)

9:30~10:45 4/12(金)スタート 定員20名 全10回6,000円

後半コース(概ね60歳以上)

11:00~12:15 4/12(金)スタート 定員20名 全10回6,000円

初心者 老化 軽い 歓迎 予防 運動

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

【アクセス】聖蹟桜ヶ丘駅から72、73系統(9番乗り場)

『多摩南部地域病院行き』または『一ノ宮経由多摩センター駅行』総合体育館入口バス停下車徒歩約2分

・多摩センター駅から72、73系統(5番乗り場)

『一ノ宮経由聖蹟桜ヶ丘駅行』東寺方バス停下車 徒歩2分