

お申込み開始日

6月22日(土)

朝9時より窓口先着順

令和元年度第2期自主事業

スポーツ教室 参加者募集



ZUMBA

火曜クラス 7/2 ▶ 9/24

回数 全11回 10:30~11:45

対象 高校生相当以上 定員 20名 料金 ¥7,700-

陽気な音楽に合わせてダンスエクササイズ!! カラダも気分も爽快になります!!



ヨガ

月曜リラックス 7/1 ▶ 9/30 13:45~15:00

日頃の疲れ・運動不足を解消して、カラダと心を癒しましょう!

定員 13名 対象 高校生相当以上 回数 全8回 料金 ¥5,600-

水曜ナイトリラックス 7/3 ▶ 9/25 19:00~20:15

1日の疲れをナイトヨガで癒しましょう!

定員 22名 対象 高校生相当以上 回数 全12回 料金 ¥8,400-

NEW 初めてヨガ 7/5 ▶ 9/27 19:00~20:15

未経験・初心者の方にヨガ!

定員 22名 対象 高校生相当以上 回数 全11回 料金 ¥7,700-

骨盤シェイプ

木曜クラス 7/11 ▶ 9/26

回数 全10回 10:30~11:45

対象 高校生相当以上 定員 27名 料金 ¥7,000-

体の歪みを矯正することで、肩や腰の痛みも改善します。姿勢美人になりましょう!!

腰痛・肩こり改善! 脂肪燃焼効果あり!



スマイルフラ

月曜クラス 7/8 ▶ 9/30

回数 全6回 19:00~20:15

対象 高校生相当以上 定員 20名 料金 ¥4,200-

気軽に学べるフラダンスクラスです! ゆったりとした動きで癒し効果抜群!

フラ未経験でも安心して学べます!



ピラティス

火曜クラス 7/2 ▶ 9/24

回数 全11回 13:45~15:00

対象 高校生相当以上 定員 13名 料金 ¥7,700-

体幹を鍛え、内側から美しく基礎代謝も上り太りにくいカラダを作っていきます☆



いきいき音楽体操

水曜クラス 7/3 ▶ 9/11

回数 全6回 13:00~14:00

対象 高校生相当以上 定員 20名 料金 ¥6,000-

音楽に合わせて発声・体操をし、脳を活性化! 若々しく健康な体づくりを!

楽しく歌を唄います!



さわやか元気ストレッチ

全曜コース1 7/5 ▶ 9/27 9:30~10:45

回数 全12回 対象 概ね60歳以上 定員 20名 料金 ¥7,200-

シニアの方向けのストレッチです。軽い運動を続けることでいつまでも健康で、いきいきとした毎日を送りましょう!

全曜コース2 7/5 ▶ 9/27 11:00~12:15

回数 全12回 対象 概ね60歳以上 定員 20名 料金 ¥7,200-

シニアの方向けのストレッチです。軽い運動を続けることでいつまでも健康で、いきいきとした毎日を送りましょう!

チアダンス

幼児クラス 7/1 ▶ 9/30 15:30~16:15

回数 全8回 対象 年少~年長 定員 20名 料金 ¥8,000-

基礎から丁寧に指導します! みんなでダンス!

初級クラス 7/1 ▶ 9/30 16:20~17:10

回数 全8回 対象 小学生 定員 20名 料金 ¥8,000-

基礎から丁寧に指導します! みんなでダンス!

中級クラス 7/1 ▶ 9/30 17:15~18:10

回数 全8回 対象 小学生 定員 20名 料金 ¥8,000-

技術向上を目指します! 初心者も大歓迎☆

フットサル

幼児クラス 7/4 ▶ 9/26 15:30~16:15

回数 全11回 対象 年少~年長 定員 20名 料金 ¥11,000-

府中アスレティックのコーチが指導! 未経験者大歓迎☆

低学年クラス 7/4 ▶ 9/26 16:20~17:10

回数 全11回 対象 小学1~3年生 定員 25名 料金 ¥11,000-

府中アスレティックのコーチが指導! 未経験者大歓迎☆

高学年クラス 7/4 ▶ 9/26 17:15~18:15

回数 全11回 対象 小学4~6年生 定員 25名 料金 ¥11,000-

府中アスレティックのコーチが指導! 未経験者大歓迎☆

体育スクール

親子クラス 7/2 ▶ 9/24 10:30~11:40

回数 全10回 対象 2-3歳児と保護者 定員 20名 料金 ¥10,000-

マット運動・とび箱など年齢に応じた指導をします☆

幼児クラス 7/2 ▶ 9/24 15:30~16:30

回数 全10回 対象 年少~年長 定員 20名 料金 ¥10,000-

マット運動・とび箱など年齢に応じた指導をします☆

児童クラス 7/2 ▶ 9/24 16:40~17:40

回数 全10回 対象 小学生 定員 20名 料金 ¥10,000-

マット運動・とび箱など年齢に応じた指導をします☆

新体操クラス

幼児クラス 7/4 ▶ 9/19 15:30~16:30

回数 全10回 対象 年中~年長 定員 20名 料金 ¥10,000-

表現力・柔軟性・リズム感が身に付きます!

児童クラス 7/4 ▶ 9/19 16:40~17:40

回数 全10回 対象 小学生 定員 20名 料金 ¥10,000-

ボール・リボンフラフープなどをを使って楽しく学びます☆



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。