

スポーツ教室

駐車場
77台 内2台 車イス用
完備

安心!!
ロッカー
シャワールーム
常設

1. 2. 3月
プレオープン
お試し期間中せ〜んぶ
500円

始まります!

好きな時に好きな教室を!あなたにぴったりの教室がきっと見つかる♪

1月10日
スタート



火曜日 9:30~10:30

元気体操

体操で毎日を笑顔で元気に
体力向上にも最適



火曜日 11:00~12:00

リズムd筋トレ

筋トレは難しくありません!
音楽に合わせて楽しく筋トレ
各、定員10名

1月11日
スタート



水曜日 9:30~10:15

筋膜リリース

筋膜をほぐして体を改善
肩こり・腰痛などに効果抜群



水曜日 11:00~12:00

エアロパンチ

パンチとキックでストレス発散
脂肪燃焼効果も期待大
各、定員10名

1月11日
スタート



水曜日 14:00~15:00

身体整えピラティス

体幹を鍛えながら、
歪みの改善を目指します
各、定員10名



水曜日 12:30~13:30

リラクゼーションヨガ

時間が変更になりました
水曜日 15:30~16:30
心と身体をほぐして
日々の疲れを癒します

1月12日
スタート



木曜日 12:30~13:30

エアロピクス

発散エグザサイズ
有酸素運動で体カアップ
※1月19日休講



木曜日 14:00~15:00

おつまみ♪ストレッチ

みんなでしっかり身体を
動かしてリフレッシュ!
各、定員10名

実施中



金曜日 10:30~11:45

すこやかヨガ

身体をひとつひとつ解いて
つながっていきましょう!
定員10名

①15歳以上(中学生除く)の方が対象です。②全ての教室は健康な方が対象です。医療的なりハビリや治療ではございません。予めご了承ください。

多摩市立武道館

【アクセス】

- ①聖蹟桜ヶ丘駅(京王)・永山駅(京王線、小田急線)から
諏訪四丁目行きバス【諏訪四丁目】下車徒歩5分
- ②永山駅(京王線、小田急線)から聖ヶ丘団地經由
聖蹟桜ヶ丘行きバス【陸上競技場入口】下車徒歩3分

教室参加にあたって

全ての教室は都度参加制です。参加1回ごとに料金が掛かります。※祝日は休講
各教室、開始時間20分前より先着順にて受付になります。
定員人数に達した場合はご参加できません。
教室中はマスク着用をお願いいたします。コロナの症状がある方はご参加をご遠慮ください。
開始時間を過ぎてからの参加は原則できません。
必要備品は施設側でご用意いたします。※ご持参も可
全てのクラス、令和5年1~3月はお試し期間になります。4月以降料金変動有