

お申込み開始日

6月22日(月)

朝9時より窓口先着順

令和2年度第2期自主事業

# スポーツ教室 参加者募集



## ZUMBA

曜日 火曜 定員 14名 7/7 ▶ 9/29  
回数 全11回 10:30~11:45  
対象 高校生相当以上 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

ヨガ・リラクセス月曜 デイコース 7/6 ▶ 9/28  
曜日 月曜 定員 7名 回数 全9回 対象 高校生相当以上  
13:45~15:00 料金 ¥6,300-

ヨガ・リラクセス水曜 ナイトコース 7/1 ▶ 9/30  
曜日 水曜 定員 14名 回数 全12回 対象 高校生相当以上  
19:00~20:15 料金 ¥8,400-

初めてヨガ ナイトコース 7/3 ▶ 9/25  
曜日 金曜 定員 14名 回数 全10回 対象 高校生相当以上  
19:00~20:15 料金 ¥7,000-

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♪

1日の疲れをナイトヨガで癒しましょう♪

未経験・初心者の方におすすめのやさしいヨガ♪

## 骨盤シェイプ

曜日 木曜 定員 14名 7/2 ▶ 9/24  
回数 全11回 10:30~11:45  
対象 高校生相当以上 料金 ¥7,700-

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

曜日 月曜 定員 14名 7/13 ▶ 9/28  
回数 全6回 19:00~20:15  
対象 高校生相当以上 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

曜日 火曜 定員 7名 7/7 ▶ 9/29  
回数 全11回 13:45~15:00  
対象 高校生相当以上 料金 ¥7,700-

体幹を鍛えて太りにくいカラダを  
作っていきます☆  
カラダの内側から  
美しくなりましょう!



## さわやか元気ストレッチ

前半コース 7/3 ▶ 9/25 9:30~10:45  
曜日 金曜 定員 14名 回数 全11回 対象 概ね60歳以上 料金 ¥6,600-

後半コース 7/3 ▶ 9/25 11:00~12:15  
曜日 金曜 定員 14名 回数 全11回 対象 概ね60歳以上 料金 ¥6,600-

シニアの方向けの教室です。  
運動を続け、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 7/6 ▶ 9/28 15:30~16:15  
曜日 月曜 定員 14名  
回数 全9回 対象 年少~年長 料金 ¥9,000-

初級クラス 7/6 ▶ 9/28 16:20~17:10  
曜日 月曜 定員 14名  
回数 全9回 対象 小学生 料金 ¥9,000-

中級クラス 7/6 ▶ 9/28 17:15~18:10  
曜日 月曜 定員 14名  
回数 全9回 対象 小学生 料金 ¥9,000-

クラス別に基礎から技術向上までレベルに合わせた指導をします☆  
中級クラスは初心者も大歓迎☆



## フットサル

幼児クラス 7/2 ▶ 9/24 15:30~16:15  
曜日 木曜 定員 20名  
回数 全11回 対象 年少~年長 料金 ¥11,000-

低学年クラス 7/2 ▶ 9/24 16:20~17:10  
曜日 木曜 定員 25名  
回数 全11回 対象 小学1~3年生 料金 ¥11,000-

高学年クラス 7/2 ▶ 9/24 17:15~18:15  
曜日 木曜 定員 25名  
回数 全11回 対象 小学4~6年生 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 7/7 ▶ 9/15 10:40~11:40  
曜日 火曜 定員 20名  
回数 全10回 対象 2・3歳児と保護者 料金 ¥10,000-

幼児クラス 7/7 ▶ 9/15 15:30~16:30  
曜日 火曜 定員 20名  
回数 全10回 対象 年少~年長 料金 ¥10,000-

児童クラス 7/7 ▶ 9/15 16:40~17:40  
曜日 火曜 定員 20名  
回数 全10回 対象 小学生 料金 ¥10,000-

マット運動やとび箱などを中心に運動を行います☆



教室の再開に当たり、新型コロナウイルス対策として定員数を縮小している教室がございます。ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願い申し上げます。

### お申込み方法

体育館窓口にて、参加費を添えて直接お申し込みください。※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。  
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。