

春の新規参加者募集♪

令和6年度第1期

管理運営:多摩市健幸スポーツパートナーズ

健康&スポーツ教室

お気軽に
お問合せ
ください

042-374-2313

多摩市立総合体育館 〒206-0003 東京都多摩市東寺方588-1

アクセス 京王バス→聖蹟桜ヶ丘駅から9番乗り場 72・73系
「多摩南部地域病院行」又は「一ノ宮經由多摩センター駅行」総合体育館入口
バス停下車、徒歩3分
京王バス→多摩センター駅から5番乗り場「一ノ宮經由聖蹟桜ヶ丘駅行」
東寺方バス停下車、徒歩2分

お申込開始日

2024年

3月12日

火曜日

9:00より

窓口先着順。事前予約、電話、FAX等のお申込はできません。参加費はお申込時のお支払となります。代理申込み不可。※子どもの教室の場合、保護者は除く

こども

流行りの曲で楽しくダンス!!

K-POP

ダンスには身体能力の向上だけでなく気力や精神力・コミュニケーション能力の向上も期待できます
人気の音楽に合わせて、仲間と協調性を高めて楽しく学んでいきます!



スタート
4月3日

初級 16:10~17:10 ※対象:小学生
未就学児、お申込不可

中級 17:15~18:15 ※対象:小学生
初心者、未経験者不可

毎週水曜日 全13回 定員20名
参加費:14,300円

※祝日、休館日、会場都合で休講の場合があります。別紙日程表をご覧ください。

こども

キラキラ踊りましょう☆

チアダンス

表現力やコミュニケーション能力が高まり、ダンスを学ぶだけでなくマナーなども身に付きます
仲間と楽しく目標達成を目指しましょう♪



スタート
4月1日

幼児 15:30~16:15 ※対象:年少、年中、年長
満3歳から未就学児まで

初級 16:20~17:10 ※対象:小学生
未就学児、お申込不可

中級 17:15~18:10 ※対象:小学生
未経験、初心者、お申込不可

毎週月曜日 全8回 定員20名
参加費:8,800円

※祝日、休館日、会場都合で休講の場合があります。別紙日程表をご覧ください。

おとな

複式呼吸でリラックス♪

ヨガ リラックス(月)

実はヨガには様々な効果があります
柔軟性を高めたり、リンパを活性化させるなどメリットが盛り沢山!
初心者も始めやすいクラスです



スタート
4月1日

毎週月曜日 13:45~15:00 定員14名
18歳以上対象 全8回 参加費:6,400円

※祝日、休館日、会場都合で休講の場合があります。別紙日程表をご覧ください。

おとな

リズムに乗って楽しくダンス☆

ZUMBA

年齢による筋力の低下を、ほぐすことで
身体機能の向上や健康維持を目指します
腰や膝への負担が少ない動きなので
運動が苦手な方でも気軽に行えます♪



スタート
4月2日

毎週火曜日 10:30~11:45 定員20名
18歳以上対象 全13回 参加費:10,400円

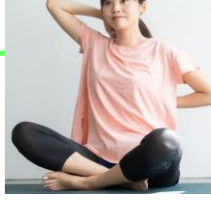
※祝日、休館日、会場都合で休講の場合があります。別紙日程表をご覧ください。

おとな

体幹を鍛えて美ボディ!

ピラティス

続けることによって姿勢や身体能力の
改善が期待できます
インナーマッスル(体幹)を鍛えて、コリ
にくい身体づくりを目指します!



スタート
4月2日

毎週火曜日 13:45~15:00 定員14名
18歳以上対象 全13回 参加費:10,400円

※祝日、休館日、会場都合で休講の場合があります。別紙日程表をご覧ください。

こども

体育も楽しくなくちゃ!

体育スクール

子どもの成長には『遊び』がとても大切です。
遊びには走る・つかむ・運ぶ・投げるなどの基礎動作が多く、
体育スクールでは遊びながら学んでいきます!



スタート
4月2日

幼児 15:30~16:30 ※対象:年少、年中、年長
満3歳から未就学児まで

小学生 16:40~17:40 ※対象:小学1~6年生
小学生以下、お申込不可

毎週火曜日 全13回 定員20名
参加費:14,300円

※祝日、休館日、会場都合で休講の場合があります。別紙日程表をご覧ください。

こども

仲間と一緒にスキルアップ!!

Jr.フットサル

走る・蹴る・跳ぶの動きで運動神経がよくなり集中力も高まります
初めてのお子様も基礎から教えてくれるので安心してご参加できます♪



スタート
4月11日

幼児 15:30~16:15 ※対象:年少、年中、年長
満3歳から未就学児まで

小学生 16:20~17:10 ※対象:小学1~3年生
新1~3年生 4年生以上、お申込不可

小学生 17:15~18:15 ※対象:小学4~6年生
新4~6年生 3年生以下、お申込不可

毎週木曜日 全12回 定員25名
参加費:13,200円

※祝日、休館日、会場都合で休講の場合があります。別紙日程表をご覧ください。

おとな

姿勢を整えて健康に☆

整エクサ

骨盤の歪みを改善して痩せやすい
身体をつくり、姿勢を正しく美しい
スタイルへと導きます
腰や膝への負担も少なめです♪



スタート
4月3日

毎週水曜日 10:00~11:15 定員20名
18歳以上対象 全13回 参加費:10,400円

※祝日、休館日、会場都合で休講の場合があります。別紙日程表をご覧ください。

おとな

心とカラダを休めましょう♪

ヨガ リラックス(水)

疲れた身体と精神を癒しましょう
深い呼吸でリラックス効果と身体
機能向上に導きます
仕事後も通えるのがオススメです♪



スタート
4月3日

毎週水曜日 19:00~20:15 定員20名
18歳以上対象 全13回 参加費:10,400円

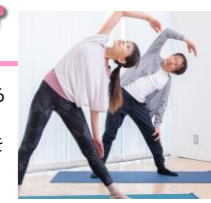
※祝日、休館日、会場都合で休講の場合があります。別紙日程表をご覧ください。

おとな

楽しく健康にシェイプアップ♪

骨盤シェイプ

肩こり腰痛、便秘などは骨盤の歪みから
きているかも!?
歪み姿勢を正してスッキリとした身体を
つくるストレッチを行います
太りにくい身体を目指しましょう!



スタート
4月11日

毎週木曜日 10:30~11:45 定員25名
18歳以上対象 全11回 参加費:8,800円

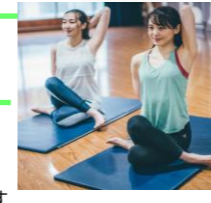
※祝日、休館日、会場都合で休講の場合があります。別紙日程表をご覧ください。

おとな

健康で美しい身体造りを♪

はじめて ピラティス

未経験、運動不足解消、ダイエットも
したいけど激しいのは苦手...
そんな方にオススメなピラティスです
代謝を上げ痩せやすい身体を目指します



スタート
4月4日

毎週木曜日 13:45~15:00 定員20名
18歳以上対象 全12回 参加費:9,600円

※祝日、休館日、会場都合で休講の場合があります。別紙日程表をご覧ください。

おとな

足腰をいつまでも元気で♪

さわやか元気 ストレッチ

年齢による筋力の低下を、ほぐすことで
身体機能の向上や健康維持を目指します
腰や膝への負担が少ない動きなので
運動が苦手な方でも気軽に行えます♪



スタート
4月5日

毎週金曜日 全12回 定員各20名
概ね60歳以上対象 参加費各:8,400円

※1、2共に内容は同じです。ご希望の時間帯をお申込ください。

おとな

週末はリフレッシュ☆

ヨガ リラックス(金)

仕事や家庭、普段の疲れをヨガで癒し
ていきます
ゆっくり身体を動かしていくので運動
が苦手な方も続けられます



スタート
4月5日

毎週金曜日 19:00~20:15 定員20名
18歳以上対象 全12回 参加費:9,600円

※祝日、休館日、会場都合で休講の場合があります。別紙日程表をご覧ください。

【ご参加されるお客様へ】お客様都合による返金等はできません。健康状態に不安のある方、医師から運動を止められている方はお申込できません。予めご了承ください。

各教室、体験(有料・子ども教室1,100円、大人教室700円)が1回限り可能です。体験をご希望の方は、開催日の開始時間前に窓口にてお申し出ください。但し定員に達している場合は体験ができません。