

多摩市立総合体育館

健康&スポーツ教室

お申込
開始日

3月10日 月曜日 9時より 先着順

※お申込受付は総合体育館窓口のみ。電話、メール等では受付不可。お申込時に参加費をお支払いください(現金のみ)

新規参加者
大募集!!
春は新しいことに
チャレンジ!

ヨガ・リラックス



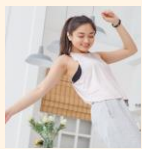
ヨガにはリラックス効果だけでなく、筋肉が鍛えられるため、ボディラインを整える効果も期待できます。心身共にリフレッシュしましょう!

毎週月曜日(休館日、講師都合を除く)
13:45~15:00 定員15名
高校生以上 4/7~6/30まで

全9回 7,200円

会場/第2会議室

ZUMBA



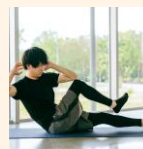
ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズ。シニア層まで幅広い年齢層が対象です。どなたでも気軽に始められます。

毎週火曜日(休館日、講師都合を除く)
10:30~11:45 定員20名
高校生以上 4/1~6/24まで

全11回 8,800円

会場/第1会議室

ピラティス



ピラティスには難しい動きがないので、運動に自信がない人でも始めやすいエクササイズです。続けることで姿勢や身体能力の改善が期待できます。

毎週火曜日(休館日、講師都合を除く)
13:45~15:00 定員14名
高校生以上 4/8~6/24まで

全10回 8,000円

会場/第2会議室

幼児体育スクール



子どもの成長には『遊び』が大切。遊びには走る・つかむ・遊ぶ・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!

毎週火曜日(休館日、講師都合を除く)
15:30~16:30 定員20名
満3歳~未就学児 4/1~6/24まで

全11回 12,100円

会場/第2スポーツホール

児童体育スクール



子どもの成長には『遊び』が大切。遊びには走る・つかむ・遊ぶ・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!

毎週火曜日(休館日、講師都合を除く)
16:40~17:40 定員20名
小学1年~6年生 4/1~6/24まで

全11回 12,100円

会場/第2スポーツホール

チアダンス幼児



チアダンス教室では、挨拶の基礎からお友達と協力する大切さを学んでいきます。お子様の柔軟性や身体能力の向上にもオススメです。

毎週火曜日(休館日、講師都合を除く)
15:30~16:15 定員10名
満3歳~未就学児 4/1~6/24まで

全11回 12,100円

会場/第2会議室

チアダンス 初級



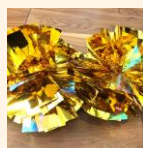
表現力やコミュニケーション能力を高めながらダンスを学んでいきます。身体能力の向上だけでなくマナーなどにも身に付きます。

毎週火曜日(休館日、講師都合を除く)
16:20~17:10 定員10名
小学1年~6年生 4/1~6/24まで

全11回 12,100円

会場/第2会議室

チアダンス 中級



チアの基礎ができる方向けのクラス。ステップアップを目指しているお子様にオススメです。仲間と楽しく目標達成を目指そう!

毎週火曜日(休館日、講師都合を除く)
17:15~18:10 定員10名
小学1年~6年生 4/1~6/24まで

全11回 12,100円

会場/第2会議室

整エクサ



骨盤の歪みを改善して、痩せやすい身体を作り、姿勢を正しく美しいスタイルに導きます。腰や膝への負担も少ないのでシニア層の方にも◎

毎週水曜日(休館日、講師都合を除く)
10:00~11:15 定員20名
高校生以上 4/2~6/25まで

全13回 10,400円

会場/第1会議室

ヨガ・リラックス



日常の疲れた身体と精神を癒します。ヨガにはリラックス効果だけでなく、身体機能の向上にもオススメです。仕事後にも通えるのも嬉しい!

毎週水曜日(休館日、講師都合を除く)
19:00~20:15 定員20名
高校生以上 4/2~6/25まで

全12回 9,600円

会場/第1会議室

K-POP初級



流行りの音楽に合わせて、楽しく学んでいきます。基礎身体能力やコミュニケーション能力の向上にもオススメです。

毎週水曜日(休館日、講師都合を除く)
16:10~17:10 定員20名
小学1年~6年生 4/2~6/25まで

全13回 14,300円

会場/第1会議室

K-POP中級



基礎ができる方向けのクラス。ダンスの技術向上を目指すお子様にオススメです。人気の曲に合わせて楽しく学びます。

毎週水曜日(休館日、講師都合を除く)
17:15~18:15 定員20名
小学生~中学生 4/2~6/25まで

全13回 14,300円

会場/第1会議室

骨盤シェイプ



肩こり腰痛、便秘などは骨盤の歪みから起きていることも!腰や膝への負担が少ない動きなので運動が苦手な方にもオススメです!

毎週水曜日(休館日、講師都合を除く)
10:30~11:45 定員25名
高校生以上 4/3~6/26まで

全11回 8,800円

会場/第1会議室

はじめてピラティス



幅広い年齢層の方にも始めやすいピラティスです。基礎代謝を上げ、痩せやすい身体とインナーマッスを鍛えて美しい身体を目指します!

毎週木曜日(休館日、講師都合を除く)
13:45~15:00 定員20名
高校生以上 4/3~6/26まで

全12回 9,600円

会場/第5スポーツホール

幼児フットサル



運動神経の向上を目指したいお子様にオススメです。走る、飛ぶ、蹴るなど基礎からコーチが教えてくれます!

毎週木曜日(休館日、講師都合を除く)
15:30~16:15 定員20名
年少~年長 4/3~6/26まで

全13回 14,300円

会場/第1スポーツホール

Jrフットサル1・2・3年生



初めてのお子様も基礎から教えてくれるので安心して始められます。運動神経がよくなり集中力や協調性が身に付きます!

毎週木曜日(休館日、講師都合を除く)
16:20~17:10 定員25名
小学1年~3年生 4/3~6/26まで

全13回 14,300円

会場/第1スポーツホール

Jrフットサル4・5・6年生



技術向上を目指したいお子様にオススメです。仲間と意識を高めてスキルアップを目指していきましょう!

毎週木曜日(休館日、講師都合を除く)
17:15~18:15 定員25名
小学4~6年生 4/3~6/26まで

全13回 14,300円

会場/第1スポーツホール

さわやか元気ストレッチ1



簡単なストレッチや、筋力をして健康維持を目的とした教室です。腰や膝への負担が少ない動きなので運動が苦手な方にもオススメです!

毎週金曜日(休館日、講師都合を除く)
9:30~10:45 定員20名
概ね60歳以上 4/4~6/27まで

全13回 9,100円

会場/第1会議室

さわやか元気ストレッチ2



年齢による筋力の低下を、ほぐして身体機能の向上と健康維持を目指します。いつまでも元気で過ごせる身体をつくりましょう!

毎週金曜日(休館日、講師都合を除く)
11:00~12:15 定員20名
概ね60歳以上 4/4~6/27まで

全13回 9,100円

会場/第1会議室

ヨガ・リラックス



ゆっくり身体を動かしていくので運動が苦手な方でも気軽に始められます。週末に仕事や家事などの疲れをヨガで癒していきましょう。

毎週金曜日(休館日、講師都合を除く)
19:00~20:15 定員20名
高校生以上 4/4~6/27まで

全12回 9,600円

会場/第1会議室

〒206-0003 東京都多摩市東寺方588-1

多摩市立総合体育館

駐車場 91台完備(内2台障がい者専用)

アクセス

042-374-2313

聖蹟桜ヶ丘駅からバス9番乗り場、72・73系統「多摩南部地域病院」または「一ノ宮」駅経由多摩センター行「総合体育館」入口下車 徒歩2分
多摩センター駅からバス5番乗り場「一ノ宮」駅経由聖蹟桜ヶ丘行「東寺方」バス停下車 徒歩約2分

ご参加されるお客様へ

お申込はご本人様に限らせていただきます。代理申請は受け付けできません。ご了承ください。※子どもの教室は除くお客様都合による返金等はいたしかねます。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。各教室、体験(有料、子ども教室1,100円、大人教室800円または700円)が1回限り可能です。ご希望の方は、開催日の開始時間前に窓口にお申し出ください。但し、定員に達している場合は体験ができません。予めご了承ください。

