



## 令和5年度第2期 スポーツ教室 参加者募集

**おすすめ!**  
Z世代に大人気の音楽に合わせてダンス!!  
**K-POP★DANCE**

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

**初級** 16:10~17:10 (60分)  
**中級** 17:15~18:15 (60分)  
小学生対象 各クラス定員20名まで  
7月5日から毎週水曜日(祝日は除く)  
**全13回 14,300円**



**おすすめ!**  
ラテンリズムに合わせて爽やかにダンス☆  
**ZUMBA ~ズンバ~**

楽しくダイエット効果が期待できると人気のズンバ難しい動きはありません!とにかく楽しむことがモットーです☆脂肪燃焼だけでなく、筋肉量の増加で基礎代謝も上がります

10:30~11:45 (75分)  
高校生相当以上対象  
定員20名まで  
7月4日から毎週火曜日(祝日は除く)  
**全10回 8,000円**



身体の動かし方を基礎から学べます  
**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

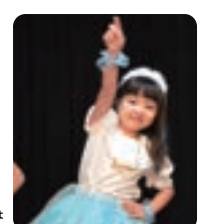
**幼児クラス** (3歳から未就学児)  
15:30~16:30 (60分)  
**小学生クラス**  
16:40~17:40 (60分)  
各クラス定員20名まで  
※未就学児のお子様は、小学生クラスにはご参加できません。予めご了承ください。  
7月4日から毎週火曜日(祝日は除く)  
**全9回 9,900円**



音楽に乗ってみんなでキラキラダンス★  
**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。楽しく仲間と目標に向かって行うことで達成感が得られます

**幼児クラス** (3歳から未就学児)  
15:30~16:15 (45分)  
**初級クラス** (小学生)  
16:20~17:10 (50分)  
**中級クラス** (小学生)  
17:15~18:10 (55分)  
各クラス定員20名まで  
※未就学児のお子様は、初級・中級クラスにはご参加できません。予めご了承ください。  
7月3日から毎週月曜日(休館日、祝日は除く)  
**全10回 11,000円**



基礎も応用も学んでスキルアップできる  
**ジュニアフットサル**

走る・蹴る・飛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通えます

**幼児クラス** (3歳から未就学児)  
15:30~16:15 (45分)  
**低学年クラス** (小学1~3年生)  
16:20~17:10 (50分)  
**高学年クラス** (小学4~6年生)  
17:15~18:15 (60分)  
幼児クラス定員20名まで  
小学生各クラス定員25名まで  
※未就学児のお子様は、小学生クラスにはご参加できません。予めご了承ください。  
7月6日から毎週木曜日(祝日は除く)  
**全12回 13,200円**



日常の疲れを心身ともにリフレッシュ  
**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、リンパを活性化す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

13:45~15:00 (75分)  
高校生相当以上対象  
定員13名まで  
7月3日から毎週月曜日  
※休館日、祝日は除く  
**全10回 8,000円**

呼吸法で心身のバランスを整えましょう  
**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にも通えるのがオススメです

19:00~20:15 (75分)  
高校生相当以上対象  
定員20名まで  
7月5日から毎週水曜日  
※祝日は除く  
**全13回 10,400円**

いつまでも若々しく健康を目指します  
**さわやか元気ストレッチ①**  
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膝や腰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

9:30~10:45 (75分)  
概ね60歳以上対象  
定員20名まで  
7月7日から毎週金曜日  
※祝日は除く  
**全12回 8,400円**

身体と精神を調和させ鍛えます  
**ピラティス**  
続けることによって姿勢や身体機能の改善が期待できますインナーマッスルを鍛えてコリにくい身体づくりを目指します

13:45~15:00 (75分)  
高校生相当以上対象  
定員13名まで  
7月4日から毎週火曜日  
※祝日は除く  
**全11回 8,800円**

歪みを正し、燃焼しやすい身体を造ります  
**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!?歪みを正してスッキリとした身体づくりを目指します

10:30~11:45 (75分)  
高校生相当以上対象  
定員20名まで  
7月6日から毎週木曜日  
※祝日は除く  
**全11回 8,800円**

いつまでも若々しく健康を目指します  
**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すことで身体機能の向上や健康維持を目指します膝や腰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

11:00~12:15 (75分)  
概ね60歳以上対象  
定員20名まで  
7月7日から毎週金曜日  
※祝日は除く  
**全12回 8,400円**

姿勢と骨盤を整えて、目指せ美ボディ  
**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、姿勢も正しい美しいスタイルへ導きます。マットの上で行うので腰や膝への負担も少なめです

10:00~11:15 (75分)  
高校生相当以上対象  
定員20名まで  
7月5日から毎週水曜日  
※祝日は除く  
**全13回 10,400円**

健康で美しい身体作りを導きます  
**はじめてピラティス**  
未経験、運動不足解消、ダイエットしたいけど激しいのは苦手...な方にお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

13:45~15:00 (75分)  
高校生相当以上対象  
定員20名まで  
7月6日から毎週木曜日  
※祝日は除く  
**全12回 9,600円**

一週間の疲れを癒しましょう  
**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心身ともにリフレッシュしましょう

19:00~20:15 (75分)  
高校生相当以上対象  
定員20名まで  
7月7日から毎週金曜日  
※祝日は除く  
**全11回 8,800円**

**令和5年6月13日(火)9時より先着順にてお申込み開始**  
**お申込みは直接、多摩市立総合体育館へお越しください**  
・窓口にお越しいただいた方先着順。事前予約、電話、FAX等のお申込みはできません。参加費を添えてお申込み完了となります。代理申込み不可 ※但し子どもの教室は除く。・健康状態に不安のある方は、予め医師の許可を得てからお申込みください。お客様都合による返金等はできません。予めご了承ください。