

多摩市立総合体育館

令和5年度第4期 スポーツ教室 参加者募集

オススメ!

オススメ!

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

1月10日から毎週水曜日(祝日は除く)
全10回 11,000円



ラテンリズムに合わせて爽快にダンス☆ 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

1月9日から毎週火曜日(祝日は除く)
全11回 8,800円

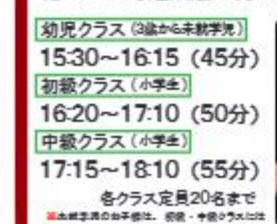


身体の動かし方を基礎から学べます 体育スクール

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

1月9日から毎週火曜日(祝日は除く)
全11回 12,100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

1月22日から毎週月曜日(休館日、祝日は除く)
全7回 7,700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のお子様も基礎から教えてくれるので安心して遊べます

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

1月18日から毎週木曜日(祝日は除く)
全10回 11,000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15名まで
1月22日から毎週月曜日
※休館日、祝日は除く

全7回 5,600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15名まで
1月9日から毎週火曜日
※祝日は除く

全11回 8,800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いです

10:00~11:15 (75分)
高校生相当以上対象
定員20名まで
1月10日から毎週水曜日
※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癒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
1月10日から毎週水曜日
※祝日は除く

全10回 8,000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25名まで
1月11日から毎週木曜日
※祝日は除く

全11回 8,800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
1月11日から毎週木曜日
※祝日は除く

全10回 8,000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
1月12日から毎週金曜日
※祝日は除く

全11回 7,700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
1月12日から毎週金曜日
※祝日は除く

全11回 7,700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
1月12日から毎週金曜日
※祝日は除く

全11回 8,800円



令和5年12月12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。

多摩市立総合体育館
東京都多摩市東寺方588-1
【電話】042-374-2313
【アクセス】聖蹟桜ヶ丘駅から9番乗り場 72・73系統バス『多摩南部地域病院行』又は『一宮経由多摩センター駅行』総合体育館入口バス下車徒歩3分
多摩センター駅から5番乗り場『一宮経由聖蹟桜ヶ丘駅行』東寺方バス下車、徒歩2分