

【2025年1月～3月】サン町田旭体育館 定期教室のご案内

修正版

Follow me on instagram.



サン町田旭体育館

☎ 042-720-0611



★子ども教室

※教室参加の方は、学校体育の服装または、夏季であれば、Tシャツ・短パン、冬季であれば、フードのないトレーナー・スウェットパンツを着用してご参加ください。
※名前ゼッケンとは、ご参加される方のお名前(フルネーム・漢字またはひらがな)をつけてきてください。

NO.	教室名	対象年齢	日時		内容	実施日						定員	回数	参加料金	場所	持ち物
						1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18					
C1	ベビトレヨガ	親子 3ヶ月～3歳	火	10:45～11:35	産後ママの骨盤調整や腰痛、肩こりなどのケアや赤ちゃんの体幹トレーニング、脳トレーニングを一緒にヨガや手遊びをしながら行っていきます。	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	7組	10	¥10,000	会議室	タオル、飲み物 お気に入りのおもちゃ
C2	器械体操 小学1・2年生	小学1・2年	水	15:30～16:30	小学校体育に必要な種目を通して、運動の基礎を習得できます。運動神経を磨くとともに、持久力や敏捷性も高めます。	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	20名	11	¥11,000	アリーナ	室内履き、タオル 飲み物、名前ゼッケン
C3	器械体操 小学3～6年	小学3～6年		16:40～17:40		2/19	2/26	3/5	3/12	3/19						
C4	ゼルビアバントワーリング	小学生	木	16:00～17:20	バントワーリングの基礎を学びながら、表現する楽しさ・正しい姿勢・柔軟性・リズム感・集中力を身につけます。	1/8	1/15	1/29	2/5	2/12	2/19	20名	8	¥8,000	アリーナ	
C7	体操教室 年少・年中	年少・年中		15:15～16:05	マット運動・跳び箱・鉄棒などを経験することで、運動の基礎を習得できます。また運動を通じて心身ともに健康なカラダづくりを目指します。	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	20名	10	¥10,000	アリーナ	
C8	体操体操 年中・年長	年中・年長	16:15～17:05	2/20	2/27	3/6	3/13									
C5	はじめてのキッズHIPHOP	年中～年長	金	15:45～16:30	ダンスをやったことがない人もある人も一緒にリズムに合わせて振り付けを覚えてカッコよく踊ります！	1/17	1/24	1/31	2/14	2/21	2/28	20名	9	¥9,000	会議室	
C6	はじめてのジュニアHIPHOP	小学1～3年		16:45～17:45	3/7	3/14	3/21	※2/7→3/21へ日程変更								

★大人教室

NO.	教室名	対象年齢	日時		内容	実施日						定員	回数	参加料金	場所	持ち物	
						1/27	2/10	3/10	3/24	3/31							
A1	バドミントン初級者のための個人レッスン	18歳以上	月	18:00～20:45	少人数制のマンツーマンに近い指導で、個人の克服すべき課題の提供、克服へのアドバイスをを行い、上達を目指します。※公開指導プログラムを卒業、もしくは同等レベルの方、市内大会において、初級または3部での出場を目指している方にお勧めの教室。※各回別のお申込みとなります	1/27	2/10	3/10	3/24	3/31		各回6名	5	都度 1,500円	アリーナ	ラケット、室内履き、タオル、飲み物	
A2	リラックスヨガ			火	9:30～10:30	座位や仰向けで行うアーサナを中心に構成されたクラスです。柔軟性やリラックスを得たい方にお勧めとなります。	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	30名	11	¥7,700	多目的室	タオル、飲み物
A3	はじめてのパワーヨガ				10:45～11:45	太陽礼拝を軸にボディメイク効果の高いアーサナ(ポーズ)をバランスよく取り入れた教室です。総合的体力を高めたい方にお勧めです。	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18					
A4	初心者太極拳		水	9:30～10:30	太極拳の基本動作や呼吸法を取り入れることにより、基礎体力やバランス能力の向上を図ります。	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	15名	11	¥7,700	会議室	室内履き、タオル、飲み物	
A5	ピラティス			10:15～11:15	背骨や骨盤の動きを意識しながら筋肉の動きをコントロールし、しなやかに怪我のしにくい体を作ります。	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12						
A6	脳トレ&筋トレ体操		40歳以上	木	10:30～11:30	脳からの刺激を体への動きに繋がります。高く足を上げる、大きく腕を振る等、しっかり歩くために必要な運動を行います。	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	20名	11	¥7,700	会議室	室内履き、タオル、飲み物
A7	初めてのフラダンス				13:50～14:40	フラダンスの足の運びやリズムなど基礎を一から学び、ハワイの曲に合わせて踊ります。※服装自由。パウスカートをお持ちの方はご持参ください。	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13					
A8	大人の初めてのHIPHOP		18歳以上	金	12:30～13:30	ストレッチやリズムトレーニングを重ねながら、楽しくHIPHOPの振り付けを覚えます。ダンスが初めての方も安心して参加できるクラスです。	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	30名	9	¥6,300	多目的室	室内履き、タオル、飲み物
A9	脳トレ&リフレッシュダンス				40歳以上	10:20～11:20	「歩く」を基本とした脳トレを取り入れ、さらに音楽に合わせたステップを踏んで心と体をリフレッシュします。	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14					

※急遽日程変更により、開催回数、料金に変更がございます

★子ども・大人スポーツスクール

※月会費制(大人バレーのみ都度・事前予約制)で通年でスポーツに取り組んでいただけます
※各スクールの詳しい内容やお申込み方法は、2次元コードからご確認ください



■小学生バレーボール
■大人(中学生以上)バレーボール

元日本代表
鈴木裕子さんが指導する
バレーボールスクール



■総合スポーツスクール
(年少～小学3年対象)

biimaスポーツ担当
インストラクター指導
7種以上のスポーツ行います
頭を使った発育プログラム



■DeNAバスケット
ボールスクール

小学2年～6年生対象
専門スキルを有した
DeNAインストラクター指導



■ASVパスカドーラ町田
チアダンススクール

年中～小学6年生対象
フットサルリーグ
ASVパスカドーラ町田
チアダンスチーム
インストラクターが指導

大人・子ども
スクール情報はこちら

