

25年度3期(10月～12月)教室申込み案内

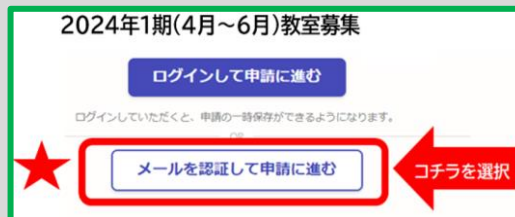
WEB申込方法

▶ドメイン指定受信をされている方は@mail.graffer.jpからのメール受信を可能にしてください。

2次元コードからかんたん申込み



① ホームページ【お知らせ欄】→【定期】をクリック。もしくは2次元コードを読みこむ



② 申込ページで【メールを認証して申請】→メールアドレスを送信

③ 受信メールから →URLをひらく

④ 【利用規約同意】→申請にすすむ

⑤ 申請者の情報を入力(名前、〒、TEL) + 参加したい教室を選択

⑥ 内容を確認して【この内容で申請する】→申請完了→完了メールが届きます!

申込期間

1次WEB申込み期間(抽選)	8/1(金)～8/20(水)19:00まで
1次申込み結果(当選・落選)	8/22(金)までに順次送信
入金期間 ※注1	メール受信後～9/13(土) ※金銭取扱い20:00まで

スマホをお持ちでない方へ

▶窓口受付期間
8/20(水)19時まで
※結果通知は電話連絡

2次申込み

2次申込み(先着順)	9/19(金) 8:45～ ※直接来館にて、料金支払い必要
------------	-------------------------------

■申込みの際の確認事項、注意事項

注1: 1次申込みで当選した方は、9/13(土)20時までに入金手続きをお願いいたします。※期日を過ぎた場合、キャンセル扱いといたします

・申込み完了後の返金は致しかねますので、ご了承ください

・A4ピラティス、A7朝ピラティス教室は、多数の応募が予想される為、どちらか1教室までの応募といたします。※重複応募が確認された場合は応募無効とし、他の応募者を優先いたします

※2次募集開始時よりピラティス2教室目の申込みが可能です

・繰り上げ当選した際は、施設より電話連絡を行います。5日間経っても連絡がつかない場合はキャンセル扱いとし、次の繰り上げ当選者にお譲りします

・体調に不安がある方・通院中の方は、医師の許可を得てからお申込みください。また、妊娠中の方はご参加いただけません

・天候不良、社会情勢等のやむを得ない事情、お申込数が規定数に達しない場合、日程・講師変更や急遽中止になる場合がございます

・スクールの様子を担当スタッフにて写真撮影をいたします。撮影した写真は今後、当スクール告知活動目的で

プライバシーに配慮した形式でHP、SNS等に使用、掲載させていただきます。撮影に関する使用権は、担当スタッフに帰属いただきます

■2次申込みについて(定員に満たなかった教室対象)

・2次申込みは、9月19日(金)8:45より受付をいたします。(先着順)

・電話受付は、9月20日(土)10時から受付いたします(1週間以内に入金必要)



サン町田旭体育館

☎ 042-720-0611



7/31
訂正版

【2025年10月～12月】サン町田旭体育館 定期教室のご案内

Follow me on
instagram.



※朝ピラティス・脳トレリフレッシュダンス10/24休講変更しています

★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.		対象	日時		内容	実施日							定員	回数	参加料金	場所	持ち物
C1	ベビトレヨガ	親子参加 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。	10/7	10/14	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	7組	11	¥11,000	会議室	タオル、飲み物 お気に入りのおもちゃ
						12/2	12/9	12/16	12/23								
C2	体操教室 年中・年長	年中・年長	木	15:10～15:55	マット運動・跳び箱・鉄棒などを体験することで、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。 ※今年度より曜日・時間変更、年中以上対象と変更がございます。	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	20名	12	¥12,000	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1、2年生	小学1、2年		16:00～16:50													
C4	器械体操 小学3～6年生	小学3～6年		16:55～17:45				11/20	11/27	12/4	12/11	12/18					

★大人教室

NO.	教室名	対象	日時	内容	実施日							定員	回数	参加料金	場所	持ち物		
A1	リラックスヨガ	18歳以上	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。	10/7	10/14	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	30名	11	¥7,700	多目的室	タオル、飲み物 ※室内履き不要	
A2	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。	10/7	10/14	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	30名	11	¥7,700	多目的室		
A3	初心者太極拳			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。	10/7	10/14	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	15名	11	¥7,700	会議室		室内履き、タオル、飲み
A4	ピラティス		水	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、しなやかで怪我のしにくい体を作ります。	10/1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	35名	12	¥8,400	多目的室	タオル、飲み物 ※室内履き不要	
A5	脳トレ&筋トレ体操			40歳以上	10:30～11:30	脳からの刺激を体への動きに繋げます。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。	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	20名	13	¥9,100	会議室	室内履き、タオル、飲み
A6	初めてのフラダンス			18歳以上	木	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。パワスカートをお持ちの方はご持参ください。	10/2	10/9	10/16	10/23	11/6	11/13	11/20	30名	10	¥7,000	多目的室
A7	朝ピラティス	金	9:00～10:00		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、しなやかで怪我のしにくい体を作ります。 ※ストレッチを多めに実施いたします	10/3	10/17	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	20名	11	¥7,700	会議室	★足指が出るソックス 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。	10/3	10/10	10/17	10/31	11/7	11/14	11/21	20名	11	¥7,700	会議室	室内履き、タオル、飲み
A11	障がい者卓球	18歳以上	土	13:00～14:30	サーブ、ラリー等の基本練習やゲームを楽しみます、参加者に合わせた指導を行うため、初めてでも安心な教室です。	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25			6名	5	¥1,000	多目的室	室内履き、タオル、飲み ラケット	

★子ども・大人スポーツスクール

※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



子ども・大人
スクール情報はこちら



■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



■バドミントン初級者の
ための個人レッスン

大人対象(18歳以上)
少人数制のマンツーマンに
近い指導形式で、課題提供・
克服へのアドバイス中心に
行います



■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

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ベスカドーラ町田
チアダンス

年中～小学6年生対象
ASVベスカドーラ町田
チアダンスチーム
インストラクターが指導



サン町田旭体育館

☎ 042-720-0611