

# 【2024年9月～12月】サン町田旭体育館 定期教室のご案内



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                    |
|-----|-----------------|--------------|----|-------------|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|----|---------|------|------------------------|
|     |                 |              |    |             |  | 9/3   | 9/10  | 9/24  | 10/1  | 10/8  | 10/15 | 10/22 |     |    |         |      |                        |
| C1  | ベビトレヨガ          | 親子<br>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。 | 9/3   | 9/10  | 9/24  | 10/1  | 10/8  | 10/15 | 10/22 | 7組  | 12 | ¥12,000 | 会議室  | タオル、飲み物<br>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 | 小学校体育で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。             | 9/4   | 9/11  | 9/18  | 9/25  | 10/2  | 10/9  | 10/16 | 20名 | 14 | ¥14,000 | アリーナ | 室内履き、タオル<br>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 |  | 10/23 | 10/30 | 11/6  | 11/13 | 11/20 | 11/27 | 12/4  |     |    |         |      |                        |
| C4  | ゼルビアバントワーリング    | 小学生          |    | 16:00～17:20 |  | 9/4   | 9/18  | 9/25  | 10/2  | 10/9  | 10/16 | 10/23 |     |    |         |      |                        |
| C7  | 体操教室 年少・年中      | 年少・年中        | 木  | 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。  | 9/5   | 9/12  | 9/19  | 9/26  | 10/3  | 10/10 | 10/17 | 20名 | 14 | ¥14,000 | アリーナ | 室内履き、タオル<br>飲み物、名前ゼッケン |
| C8  | 体操教室 年中・年長      | 年中・年長        |    | 16:15～17:05 |  | 10/24 | 10/31 | 11/7  | 11/14 | 11/21 | 11/28 | 12/5  |     |    |         |      |                        |
| C5  | はじめてのキッズHIPHOP  | 年中～年長        | 金  | 15:45～16:30 | 【金曜日に変更】<br>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！        | 9/6   | 9/13  | 9/20  | 9/27  | 10/4  | 10/11 | 10/18 | 20名 | 10 | ¥10,000 | 会議室  | 室内履き、タオル<br>飲み物、名前ゼッケン |
| C6  | はじめてのジュニアHIPHOP | 小学1～3年       |    | 16:45～17:45 |  | 11/1  | 11/8  | 11/15 |       |       |       |       |     |    |         |      |                        |
| C13 | 夏期短期体操教室        | 年長～小2        | —  | 15:30～16:30 | 基礎を中心としたクラス、逆上がり、跳び箱、マット練習   | 8/27  | 8/28  | 8/29  |       |       |       |       | 20名 | 3  | ¥3,000  | アリーナ | 室内履き、タオル<br>飲み物、名前ゼッケン |
| C14 | 夏期短期体操教室        | 小2～小6        | —  | 16:40～17:40 | チャレンジクラス、ワンランクUPを目指す、バク転、高い段数跳び箱等にチャレンジ                            |       |       |       |       |       |       |       |     |    |         |      |                        |

### ★夏期短期キッズ対象 バドミントン・HIPHOP別途受付中★

※1次受付：6月14日～6月26日20:59まで

※2次・随時受付は、7月25日に実施 詳しくはHPをご確認ください



## ★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               |              |
|-----|---------------------|-------|-------|-------------|---|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----------|-----|--------------|--------|-------------------|--------------|
|     |                     |       |       |             |   | 9/9   | 9/30  | 10/28 | 11/11 | 11/25 | 12/9  | 12/23 |          |     |              |        |                   |              |
| 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 | 9/9   | 9/30  | 10/28 | 11/11 | 11/25 | 12/9  | 12/23 | 各回<br>6名 | 6   | 都度<br>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。  | 9/3   | 9/10  | 9/24  | 10/1  | 10/8  | 10/15 | 10/22 | 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          |       | 火     | 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。  | 9/3   | 9/10  | 9/24  | 10/1  | 10/8  | 10/15 | 10/22 |          |     |              |        |                   |              |
| A4  | 初心者太極拳              |       | 火     | 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。  | 9/3   | 9/10  | 9/24  | 10/1  | 10/8  | 10/15 | 10/22 | 15名      | 14  | ¥9,800       | 会議室    | 室内履き、タオル、飲み物      |              |
| A5  | 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。  | 9/4   | 9/11  | 9/18  | 9/25  | 10/2  | 10/9  | 10/16 |          |     |              |        |                   |              |
| A6  | 脳トレ&筋トレ体操           |       | 40歳以上 | 水           | 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。             | 9/4   | 9/11  | 9/18  | 9/25  | 10/2  | 10/9  | 10/16    | 20名 | 14           | ¥9,800 | 会議室               | 室内履き、タオル、飲み物 |
| A11 | 初心者バドミントン教室         |       | 木     | 12:30～14:30 | 初心者を対象に基本技術の実技指導と楽しくゲームを行います  | 9/5   | 9/12  | 9/19  | 9/26  | 10/3  | 10/10 | 10/17 |          |     |              |        |                   |              |
| A7  | 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。パウスカートをお持ちの方はご持参ください。 | 9/5   | 9/12  | 9/19  | 9/26  | 10/3  | 10/10 | 10/17    | 30名 | 12           | ¥8,400 | 多目的室              | タオル、飲み物      |
| A8  | 大人の初めてのHIPHOP       |       | 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。   | 9/6   | 9/13  | 9/20  | 9/27  | 10/4  | 10/11 | 10/18 |          |     |              |        |                   |              |
| A9  | 脳トレ&リフレッシュダンス       |       | 40歳以上 | 金           | 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。                 | 9/6   | 9/13  | 9/20  | 9/27  | 10/4  | 10/11 | 10/18    | 20名 | 14           | ¥9,800 | 会議室               | 室内履き、タオル、飲み物 |
| A12 | 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。               | 10/12 | 10/19 | 10/26 | 11/2  | 11/9  |       |          |     |              |        |                   |              |