

【2024年4月～6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。

教室名	NO.	対象年齢	内容	曜日	時間	回数	実施日					定員	参加料金	場所	持ち物
ベビトレヨガ	C1	親子 3ヶ月～3歳	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、脳トレーニングと一緒にヨガや手遊びをしながら行っていきます。	火	10:45～11:35	10	4/16	4/23	4/30	5/14	5/21	7組	10,000円	会議室	タオル、飲み物 お気に入りのおもちゃ
器械体操 小学1・2年生	C2	小学1・2年生	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。	水	15:30～16:30	10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	20名	10,000円	アリーナ A面	室内履き、タオル 飲み物、名前ゼッケン
器械体操 小学3～6年	C3	小学3～6年					5/29	6/5	6/12	6/19	6/26				
ゼルビアバントワーリング	C4	小学生	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。	水	16:00～17:20	8	4/17	5/15	5/22	5/29	6/5	20名	8,000円	アリーナ B面	
はじめてのキッズHIPHOP	C5	年中～年長	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！	木	15:45～16:30	10	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	20名	10,000円	会議室	
はじめてのジュニアHIPHOP	C6	小学1年～3年					5/30	6/6	6/13	6/20	6/27				
体操教室 年少・年中	C7	年少・年中	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。	木	15:15～16:05	10	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	20名	10,000円	アリーナ A面	
体操体操 年中・年長	C8	年中・年長					5/30	6/6	6/13	6/20	6/27				
初心者トランポリン1部9時	C9	小学生	楽しくトランポリンの上での動きを習得しながら、身体機能向上を目的としたクラス ※C9、C10のどちらかを選択	土	9:15～10:15	4	5/11	5/25	6/8	6/15	20名	4,000円	アリーナ B面		
初心者トランポリン1部10時	C10						10:30～11:30								
初心者トランポリン2部9時	C11	小学生	楽しくトランポリンの上での動きを習得しながら、身体機能向上を目的としたクラス ※C11、C12のどちらかを選択	土	9:15～10:15	4	6/22	6/29	7/6	7/13	20名	4,000円	アリーナ B面		
初心者トランポリン2部10時	C12						10:30～11:30								

町田市に『在住・在学・在園』の方にご参加いただける教室です。

★大人教室

教室名	NO.	対象年齢	内容	曜日	時間	回数	実施日					定員	参加料金	場所	持ち物
バドミントン初級者のための個人レッスン	A1	18歳以上	少人数制のマンツーマンに近い指導で受講者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。※主に公開指導のプログラムを卒業した、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レッスン。※各回別のお申込みとなります。	月	18:00～20:45	7	4/22	5/13	5/27	6/10	6/24	各回 6名	都度 1,500円	アリーナ A面	ラケット、室内履き、タオル、飲み物
リラックスヨガ	A2	18歳以上	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。	火	9:30～10:30	10	4/16	4/23	4/30	5/14	5/21	30名	7,000円	多目的室	タオル、飲み物
はじめてのパワーヨガ	A3	18歳以上	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。	火	10:45～11:45	10	4/16	4/23	4/30	5/14	5/21	30名	7,000円	多目的室	タオル、飲み物
初心者太極拳	A4	18歳以上	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。	火	9:30～10:30	10	4/16	4/23	4/30	5/14	5/21	25名	7,000円	会議室	室内履き、タオル、飲み物
ピラティス	A5	18歳以上	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。	水	10:15～11:15	10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	30名	7,000円	多目的室	タオル、飲み物
脳トレ&筋トレ体操	A6	40歳以上	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。	水	10:30～11:30	10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	20名	7,000円	会議室	室内履き、タオル、飲み物
初めてのフラダンス	A7	18歳以上	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。	木	13:50～14:40	10	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	30名	7,000円	多目的室	タオル、飲み物
大人の初めてのHIPHOP	A8	18歳以上	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。	金	12:30～13:30	9	4/19	4/26	5/10	5/24	5/31	30名	6,300円	多目的室	室内履き、タオル、飲み物
脳トレ&リフレッシュダンス	A9	40歳以上	「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。	金	10:20～11:20	9	4/19	5/10	5/17	5/24	5/31	20名	6,300円	会議室	室内履き、タオル、飲み物
勤労者・初心者・初級者卓球	A10	18歳以上	卓球を通じて地域の皆様との親睦と健康増進及び卓球技術向上を図る	金	18:45～20:30	10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	25名	7,000円	アリーナ B面	室内履き、タオル、飲み物