

# 狛江市民総合体育館

2025年度  
第1期

## 定期制教室 募集開始!

2025年4月～7月までの4ヶ月間で行う教室です。  
掲載している教室は現時点での実施予定であり、変更になる場合がございます。

## 定期制教室

## 応募方法

### 1次募集

応募期間

2025/2/22(土)9:00～  
3/7(金)23:59

●狛江市体育施設HPまたは公式アカウントLINE

からご応募ください。

※電話や受付窓口での応募はできませんのでご了承ください。

狛江市体育施設 HP



公式アカウント LINE



●年齢制限のある教室は**教室初回日**の年齢でお選びください。

※定員を超えた場合、市内在住・在勤・在学者を優先して抽選いたします。

※託児つきの教室についても、市内の託児希望者を優先して抽選いたします。(定員8名)

●優先順位

1 市内託児希望者

2 市内

3 市外託児希望者

4 市外

※市内・・・狛江市に在住・在勤・在学している方。

抽選結果発表

2025/3/12(水)  
9:00～メールにて順次お知らせいたします。

●入金期間：3/12(水)～3/25(火)

●申込場所・時間：狛江市民総合体育館 9:00～21:00

※市内優先申込みのため、市内在住・在勤・在学者の方は入金時に住所の確認できる書類をご用意ください。

※入金期間内にご入金いただけない場合はキャンセル扱いになります。

※一度お支払いいただいた料金は、ご返金いたしかねます。

在住の方

運転免許証・保険証・マイナンバーカード  
公共料金支払い証など(コピー可)

在勤の方

在勤証明書など(コピー可)

在学の方

学生証・連絡帳など(コピー可)

再抽選

当選者からのキャンセルやご入金いただかなかった場合、落選者から再抽選を行います。  
再抽選で当選された方は市民総合体育館からご連絡いたします。

【教室割引のご案内】

同一の方が2教室以上お申込みいただいた場合、またはご家族(親子・兄弟)でお申込みいただいた場合、  
2教室目以降の参加費から1回分の割引をいたします。

※教室によって1回分の料金が異なります。

●割引対象者：1次募集で2教室以上またはご家族(親子・兄弟)で応募し当選した方。

再抽選で当選した方も含まれます。

●2次募集でお申込み、通年制教室・1回制教室は対象外です。

### 2次募集

申込開始日

2025/3/28(金) 先着順・定員になり次第  
終了となります。

●空き情報発表：3/28(金)ホームページ・館内掲示板にてお知らせ

●申込場所・時間：狛江市民総合体育館 9:00～21:00

第1期

## 定期制教室 開催カレンダー

4月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

4/17(木)全教室休講(定期休館日)

5月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

5/3(土・祝)～5/6(火・祝)全教室休講

6月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

6/19(木)全教室休講(定期休館日)

6/22(日)全教室休講(東京都議会議員選挙)

6/23(月)ゆらぐん体操 休講

7月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

7/21(月・祝)ゆらぐん体操 休講

参議院議員選挙が執行される場合は全教室休講(期日未定)

# 子ども

# 定期制教室

**2025年4月1日(火)からSTART!**

4月～7月の4ヶ月間で行う教室です。  
 料金は事前に一括してお支払いいただきます。料金は全て税込み価格です。  
 🌱の印は託児(キッズルーム)付きの教室です。  
 教室の対象年齢は教室初回日の年齢となります。  
 掲載の教室は現時点での実施予定であり、変更になる場合がございます。

シューズ着用

靴下着用



曜日	教室名	場所	時間	定員	対象	料金(回数)	初回目	教室内容
月	ケイキフラ①	スタジオ	16:30~17:30	15名	3歳6ヶ月~小学3年生(女の子限定)	22,720円(16回)	4/7	ハワイアンフラダンスの子ども教室です。ハワイのやわらかい音楽に身体を合わせて楽しくフラダンスを踊ります。
	ケイキフラ②	スタジオ	17:40~18:40	15名	小学4年生~中学生(女の子限定)	22,720円(16回)		
火	よちよち親子体操	スタジオ	10:30~11:20	8組	1歳~2歳6ヶ月	24,140円(17回)	4/1	親子で楽しい音楽に合わせて身体を動かし、四肢機能が高まる運動も取り入れる教室です。 ドリブル・パス・シュートなどの個人技術の向上に重点をおいた教室です！ ※教室は西和泉体育館でのご案内です。
	フットサル①	西和泉体育館	16:20~17:20	20名	年中~小学2年生	24,140円(17回)		
	フットサル②	西和泉体育館	17:30~18:30	20名	小学3年生~小学6年生	24,140円(17回)		
水	トランポリンA	第1体育室A	16:20~17:20	10名	年中~小学2年生	25,560円(18回)	4/2	バランス感覚が良くなる！体幹を鍛えて運動能力UP！！トランポリンとミニトランポリンを使用して、跳び方から技の練習を行う教室です。 ※くつ下着用
	トランポリンB	第1体育室A	17:30~18:30	10名	小学3年生~中学生	25,560円(18回)		
金	のびのび体操	スタジオ	12:15~13:15	10名	2歳6ヶ月~3歳	24,140円(17回)	4/4	お子さま一人で参加するクラスです。集団行動に慣れるよう運動します。うんてい・はしご・一本橋などの『巧技台』も使って色々な動きを取り入れます。 バランス感覚が良くなる！体幹を鍛えて運動能力UP！！トランポリンとミニトランポリンを使用して、跳び方から技の練習を行う教室です。 ※くつ下着用
	トランポリンA	第1体育室A	16:20~17:20	10名	年中~小学2年生	24,140円(17回)		
	トランポリンB	第1体育室A	17:30~18:30	10名	小学3年生~中学生	24,140円(17回)		
土	親子バレエ	スタジオ	12:45~13:45	10組	3歳~未就学児	22,720円(16回)	4/5	お子さまと一緒に美しいバレエ音楽に合わせて踊り、親子のスキンシップを通じてバレエの世界を楽しみましょう！クラシックバレエを音楽に合わせて楽しく踊りましょう♪初心者の方でも体幹やリズム感からやさしくサポートします！
	キッズバレエ	スタジオ	14:00~15:00	12名	小学生	22,720円(16回)		

# おとな

# 定期制教室

シューズ着用

バレエシューズ着用

🌱の印は託児(キッズルーム)付きの教室です

曜日	教室名	場所	時間	定員	対象	料金(回数)	初回目	教室内容
月	初めてのバレエ	スタジオ	9:45~11:00	20名	高校生以上(女性限定)	22,720円(16回)	4/7	クラシックの音楽に合わせて基礎から楽しくレッスンをを行います。 トウシューズを履いて更なるレベルアップを目指します！ 身体の中心にある筋肉を使ってエクササイズを行い、骨盤の歪みを改善し疲れにくい身体を作ります。ストレッチを入れながら、全身を鍛えていきます。 ハワイアンフラダンスの経験者対象クラスです。いろいろなステップにチャレンジし、更なるステップアップを目指していきます。 全身をくまなく動かし、自然治癒力や免疫力を高め、特に脚力UPの筋トレも強化しております。心地良い音楽で自律神経を整えます。 筋肉や内臓といった深い層まで刺激し健康で美しい身体を作ることができます。
	クラシックバレエポアント初心者	スタジオ	11:15~12:15	15名	高校生以上	19,200円(16回)		
	ストレッチ&ピラティス	第3体育室	11:30~12:30	20名	高校生以上	19,200円(16回)		
	ステップアップフラ	スタジオ	12:30~13:30	15名	高校生以上	19,200円(16回)		
	ゆらぐん体操(健康体操)	格技室	14:00~15:30	22名	50歳以上	16,800円(14回)		
	ヨーガ	スタジオ	19:00~20:00	15名	高校生以上	19,200円(16回)		
火	初めてのピラティス	第3体育室	10:00~11:00	20名	高校生以上	20,400円(17回)	4/1	全身を使って、しなやかでメリハリのある身体を作っていきます。初心者の方も無理なくできます。 コアトレーニングで日常の痛み改善、姿勢や関節痛・冷え症・肩こりの改善まで、簡単な動きを継続して健康寿命を伸ばしましょう！
	健康コアトレーニング	多目的	11:30~12:30	10名	高校生以上	20,400円(17回)		
水	初めてのヨガ	スタジオ	11:15~12:15	20名	高校生以上	21,600円(18回)	4/2	自然な呼吸でポーズをとることで、精神的・肉体的安定が得られ、筋肉・関節が柔軟になり強化されます。 体幹運動でもある「クラシックバレエ」です。初めての方も安心して参加できる教室です。
	クラシックバレエ初級90	スタジオ	12:30~14:00	15名	高校生以上	30,060円(18回)		
木	ピラティス	スタジオ	9:30~10:30	18名	高校生以上	19,200円(16回)	4/3	体の中心にある筋肉を使い、正しい姿勢をキープしながらエクササイズ。骨盤の歪み改善、姿勢矯正、肩こりの解消も期待できます。 バレエ・ヨガ・ピラティスの要素が入ったエクササイズで、幅広い年齢層の方が簡単に動くことができる全身運動です。 ほのかなアロマオイルの香りで、全身の凝りや疲れを取り除きながら、カラダも心も癒してリラックスできます。 ハワイアンミュージックの音楽に合わせて体を動かして癒されるフラダンスが自然と身につく、素敵な笑顔で、心から幸せな気分になります！
	バレトン	多目的	10:45~11:45	10名	高校生以上	19,200円(16回)		
	リラクサアロマヨガ	スタジオ	12:15~13:15	20名	高校生以上	19,200円(16回)		
	エンジョイフラ	スタジオ	13:30~14:30	15名	高校生以上(女性限定)	19,200円(16回)		
金	パワーヨガ	スタジオ	9:45~10:45	20名	高校生以上	20,400円(17回)	4/4	全身をほぐしながら一つ一つのポーズをゆっくり丁寧に進めていきます。初めての方も安心してご参加いただけます。 初めての方にもわかりやすい簡単なフラ動作から練習します。1曲の振り付けを無理なく覚えて完成させます。 インナーマッスルを意識しながら体を動かすことで歪みの改善、姿勢のアンチエイジングを目指します。
	舞・フラ	スタジオ	11:00~12:00	15名	高校生以上(女性限定)	20,400円(17回)		
	スタイルアップヨガ	スタジオ	13:30~14:30	15名	高校生以上	20,400円(17回)		
土	初めてのヨガ	スタジオ	9:00~10:00	20名	高校生以上	19,200円(16回)	4/5	自然な呼吸でポーズをとることで、精神的・肉体的安定が得られ、筋肉・関節が柔軟になり強化されます。 体をほぐして、バレエレッスンすることで、姿勢美人を目指しましょう。バレリーナのような美しい背中になります。 ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスエクササイズで、多彩な動きで脂肪燃焼にも期待できます！
	体ほぐしバレエ	スタジオ	15:15~16:30	15名	中学生以上	22,720円(16回)		
	ZUMBA	スタジオ	16:45~17:45	17名	高校生以上	19,200円(16回)		
日	太極拳の基礎	スタジオ	9:15~10:15	22名	高校生以上	18,000円(15回)	4/6	伝統楊式太極拳の基本動作を中心として、楽しく身体能力を高めます。適度に良い汗をかいてストレス解消、心身に活力を蓄えます。

## 託児(キッズルーム)

印の教室が託児付きの教室です。教室に参加される方のお子様を無料でお預かりいたします。  
 託児の定員は各教室8名です。定員になり次第締め切ります。  
 対象は1歳~未就学児のお子様です。

## ふらっと参加

毎回参加できない方は、下記料金にてご参加いただけます。  
※上記のご予約については、定員に空きのある教室に限り、開催日の6日前から受付窓口またはお電話でご予約ください。

**こども向け教室 ▶ 1回 1,600円**  
**おとな向け教室 ▶ 1回 1,400円**  
 (教室によって一部料金が異なります。)

## 教室割引

同一の方が2教室以上お申込みいただいた場合、またはご家族(親子・兄弟)でお申込みいただいた場合、2教室目以降の参加費から**1回分**の割引をいたします。  
**●割引対象者●**  
 1次募集で応募し2教室以上またはご家族(親子・兄弟)で応募し当選した方。  
 ※2次募集でお申込みした方、通年制教室・1回制教室は対象外です。

継続して通える!!

# 通年制教室

**定員に空きがある教室はいつでも入会可能!!**  
 ●通年制教室は、一度お申込みいただければ毎月、月謝をお支払いいただくことで継続してご参加いただける教室です。  
 ●お申込みは随時受付可能です。教室の中には指導員の認定が必要な場合がございます。  
 ●空きのある教室に限り体験できます。(一部体験できない教室もあります)  
 ●★印がついている教室は振替ができる教室です。

曜日	教室名	場所	時間	定員	対象	月謝	教室内容
月	★はじめて幼児体操	スタジオ	15:00~16:00	16名	年少~年長	1,420円 × 月開催数	マット・鉄棒・とび箱・ミニトランポリンを中心にスポーツをする為の身体の基礎作りを行います。
	★子ども体操①	格技室	16:20~17:20	30名	年中~小学3年生		マット・鉄棒・とび箱・ミニトランポリンの4種目を基礎から練習し、技術向上を目指します。レベルに合わせた練習を行います。体操初心者、苦手な子も大歓迎!!
	★子ども体操②	格技室	17:30~18:30	30名	小学生		
火	★のびのび親子体操	スタジオ	11:30~12:20	10組	2歳6ヶ月~3歳6ヶ月	1,420円 × 月開催数	のぼる・おりる・わたる・すべるなど多様な運動をすべり台、一本橋などのキットを使用して行います。体力の向上や体操の技能習得を目指します! 鉄棒、マット、とび箱、ミニトランポリンにも挑戦します!
	★わんぱく幼児体操	スタジオ	14:55~15:55	15名	3歳~年中		はしごや一本橋などのキットを使用し、高さ感覚、バランス感覚などの全身の運動能力を高めていきます。鉄棒、マット、とび箱、ミニトランポリンを使って、体操の基礎となる動きを練習します!
	アルバルク東京 3月末閉講 バスケットボールスクール①	第1体育室B	14:30~15:20	20名	年中・年長	1,600円 × 月開催数	Bリーグに所属するプロバスケットボールクラブ「アルバルク東京」のバスケットボールスクールです。
	アルバルク東京 バスケットボールスクール②	第1体育室B	15:30~16:20	20名	小学1・2年生		ゲーム性が高く、自立性が求められる練習メニューを中心に構成されたプログラムにより、子どもが自ら判断・決断してプレーする経験を通じて、楽しみながら上達することを目指してプログラムを構成します。
	アルバルク東京 バスケットボールスクール③	第1体育室B	16:30~17:30	20名	小学3・4年生	1,700円 × 月開催数	
	アルバルク東京 バスケットボールスクール④	第1体育室B	17:35~18:35	20名	小学5・6年生		※指定のスクールウェアを着用していただきます。入会時に別途、購入していただきます。
	★子ども体操①	格技室	16:20~17:20	30名	年中~小学3年生	1,420円 × 月開催数	マット・鉄棒・とび箱・ミニトランポリンを基礎から練習し、技術向上を目指します。
	テニス初中級	第2体育室	16:20~17:20	20名	年長~小学生		テニスのレベルアップとともに、挨拶、礼儀等の基本的なマナーやスポーツマンシップを学びます。初中級は、主に基本練習・レベルに応じて応用、試合練習をします。
	テニス中上級	第2体育室	17:30~18:30	20名	小・中学生		中上級は基本を大事にしながら、主に試合練習をします。 中上級入会には、担当講師の認定が必要となります。
	ダブルダッチ	格技室	17:30~18:30	18名	小学生		2本のロープを使って飛ぶなわとびです。集中力・持久力・リズム感を養います。
★バク転教室	格技室	17:30~18:30	15名	小・中学生		基礎体力から柔軟運動も取り入れながらバク転練習を目標とした教室です。受講するには、壁倒立で自分の体を支えられる筋力があることを条件とします。初めにテストを受け、合格してからのお申込みとなります。 ※テスト料金1,420円	
水	★はじめて幼児体操	スタジオ	16:20~17:20	16名	年少~年長	1,420円 × 月開催数	マット・鉄棒・とび箱・ミニトランポリンを中心にスポーツをする為の身体の基礎作りを行います。
	★バク転教室	スタジオ	17:30~18:30	15名	小・中学生		基礎体力から柔軟運動も取り入れながらバク転練習を目標とした教室です。受講するには、壁倒立で自分の体を支えられる筋力があることを条件とします。初めにテストを受け、合格してからのお申込みとなります。 ※テスト料金1,420円
木	クラシックバレエ 児童クラス	スタジオ	16:00~16:50	15名	年長~小学生	1,420円 × 月開催数	バレエの基礎をより徹底し舞踊性が高められる教室です。
	クラシックバレエ 初等クラス	スタジオ	17:00~18:15	20名	小学2年生~小学6年生	1,720円 × 月開催数	バレエの基礎をより徹底し舞踊性が高められる教室です。 ※講師の認定が必要です
	クラシックバレエ トウシューズクラス	スタジオ	18:15~19:30	15名	小学5年生~中学生		バレエの基礎をより徹底し舞踊性が高められる教室です。 ※講師の認定が必要です
	★子ども体操①	格技室	16:20~17:20	30名	年中~小学3年生	1,420円 × 月開催数	マット・鉄棒・とび箱・ミニトランポリンの4種目を基礎から練習し、技術向上を目指します。レベルに合わせた練習を行います。体操初心者、苦手な子も大歓迎!!
	★子ども体操②	格技室	17:30~18:30	30名	小学生		
金	★キッズチアスクール	第1体育室B	16:15~17:15	30名	年中~小学3年生	1,420円 × 月開催数	ポンポン(代金別途)を使用し、音楽に合わせて踊る「チアダンス」や、大きな声で声援を送る「コール」などの技術と達成感を学びます。
	★ジュニアチアスクール	第1体育室B	17:30~18:30	30名	小学4年生~中学生	1,780円 × 月開催数	チアダンス・コール・スタンツなどチアの総合的な技術の基礎を学びます。
	★子ども体操①	格技室	16:20~17:20	30名	年中~小学3年生	1,420円 × 月開催数	マット・鉄棒・とび箱・ミニトランポリンの4種目を基礎から練習し、技術向上を目指します。レベルに合わせた練習を行います。体操初心者、苦手な子も大歓迎!!
	★子ども体操②	格技室	17:30~18:30	30名	小学生		
	ジュニアジャズ初中級	スタジオ	16:00~17:00	15名	年中~小学生		バレエとHIPHOPの要素を取り入れたジャズダンスを踊ります。
	ジュニアジャズ中上級	スタジオ	17:00~18:00	15名	小学生		バレエとHIPHOPの要素を取り入れたジャズダンスを踊ります。表現力・リズム感・身体の柔軟性を身につけます! 中上級入会には担当講師の認定が必要となります。
ジュニアジャズ上級	スタジオ	18:00~19:00	15名	小・中学生		ダンス経験者を対象に、更なるレベルアップを目指す教室です。 上級入会には担当講師の認定が必要となります。	
土	★のびのび親子体操	スタジオ	10:15~11:05	10組	2歳6ヶ月~3歳6ヶ月	1,420円 × 月開催数	のぼる・おりる・わたる・すべるなど多様な運動をすべり台、一本橋などのキットを使用して行います。体力の向上や体操の技能習得を目指します! 鉄棒、マット、とび箱、ミニトランポリンにも挑戦します!
	★わんぱく幼児体操	スタジオ	11:15~12:15	15名	3歳~年中		はしごや一本橋などのキットを使用し、高さ感覚、バランス感覚などの全身の運動能力を高めていきます。鉄棒、マット、とび箱、ミニトランポリンを使って、体操の基礎となる動きを練習します!
	★子ども体操①	格技室	14:00~15:00	30名	年中~小学3年生		マット・鉄棒・とび箱・ミニトランポリンの4種目を基礎から練習し、技術向上を目指します。レベルに合わせた練習を行います。体操初心者、苦手な子も大歓迎!!
	★子ども体操②	格技室	15:05~16:05	30名	小学生		
日	★はじめて幼児体操	スタジオ	14:15~15:15	16名	年少~年長	1,420円 × 月開催数	マット・鉄棒・とび箱・ミニトランポリンを中心にスポーツをする為の身体の基礎作りを行います。
	★バク転教室	スタジオ	16:45~17:45	15名	小・中学生		基礎体力から柔軟運動も取り入れながらバク転練習を目標とした教室です。受講するには、壁倒立で自分の体を支えられる筋力があることを条件とします。初めにテストを受け、合格してからのお申込みとなります。 ※テスト料金1,420円

気軽に通える!!

# 1回制教室

**開催日の1週間前から受付可能!!**  
 ●開催日の1週間前から当日まで、受付窓口またはお電話でご予約できます。  
 ●参加当日、券売機にてチケットを購入の上、受付窓口にお越しください  
 ●定員になり次第、締め切ります。



曜日	教室名	場所	時間	定員	対象	1回単価	教室内容
月	初めてヨガ	多目的	13:00~14:00	10名	高校生以上	1,200円	自然な呼吸でポーズをとることで、精神的・肉体的安定が得られ、筋肉・関節が柔軟になり強化されます。
	体幹トレーニング&ストレッチ	多目的	14:15~15:15	10名	高校生以上	1,200円	体幹を鍛え強化することにより身体の芯を強くします。
火	エンジョイダンス	多目的	9:55~10:55	10名	高校生以上	1,200円	1回で完結する振付を覚えてダンスを楽しむクラスです。踊る楽しさを体感してみましょう! ダンスが初めての方でも大丈夫! 分かりやすく丁寧に進めていきます。
	ボクシングシェイプ	第3体育室	11:10~12:10	10名	高校生以上	1,200円	ボクシングの全身運動で思いっきり汗をかこう! 体幹を意識しながら背中やウエストラインもスッキリ!
水	コアコンディショニング	スタジオ	19:15~20:30	10名	高校生以上	1,420円	体幹を鍛えながら、コンディショニングを整える初心者向けの教室です。
	かんたんピラティス	スタジオ	10:00~11:00	15名	高校生以上	1,200円	ピラティスの基本的姿勢から始め、かんたんな動きで行います。身体のストレッチ、筋力強化、柔軟性が向上します。
	クラシックバレエポアント初級30	スタジオ	14:10~14:40	15名	高校生以上	600円	トウシューズクラスとなります。定期制教室クラシックバレエ初級90に参加した方のみご参加可能です。
木	ストレッチ&ピラティス	スタジオ	19:00~20:00	15名	高校生以上	1,200円	ストレッチをはさみながら、全身を鍛えていきましょう。
	スローピラティス	スタジオ	10:45~11:45	18名	高校生以上	1,200円	運動の苦手な方、通常クラスよりもゆっくりと動きたい方向けの身体を整えるピラティスです。
金	姿勢改善エクササイズ	多目的	13:30~14:30	10名	高校生以上	1,200円	良い姿勢を保つカギは「インナーマッスル」と「呼吸」。ヨガやピラティスの動きを取り入れ、日常生活でもインナーマッスルが使える身体を目指します!
	かんたんヨガ	多目的	12:15~13:15	10名	高校生以上	1,200円	自然な呼吸でポーズをとります。初心者の方でも気軽にご参加いただけます。
土	キックコンディショニング	スタジオ	19:15~20:30	10名	高校生以上	1,420円	キックボクシングの技術練習とコンディショニングを初心者向けにアレンジした教室です。
	からだメンテナンス	スタジオ	17:55~18:55	15名	高校生以上	1,200円	リンパの流れや筋膜リリースなどに心身の悪いところを根こそぎ改善!!
日	リフレッシュヨガ	スタジオ	10:45~11:45	15名	高校生以上	1,200円	呼吸と身体に意識を向けながら、ゆっくり程よく動かしていきます。身体や頭の中に溜まったストレスを解き放ちリフレッシュしましょう。
	ちびっこ幼児体操	スタジオ	13:00~14:00	10名	年少~年長	1,420円	マット・鉄棒・とび箱・ミニトランポリンで、身体の基礎作りを行いながら、運動の基礎的な動きを身につけていきます。
	チャレンジ小学生体操	スタジオ	15:30~16:30	10名	小学生	1,420円	マット・鉄棒・とび箱・ミニトランポリンを中心にいきます。初めての方でも楽しく参加できます。

# 2025年度

# 知的障がい児・知的障がい者向け 生涯スポーツ教室

## にこにこクラブ 日曜日開催

2025年 4/20、5/4、6/15、9/21、10/19、11/16、12/21  
2026年 1/18、2/15、3/8 ※開催日は変更になる場合があります

**時間** 4月～6月 9:45～11:00 9月～3月 11:45～13:00  
**対象** 主に小・中学生 **料金** 2,000円(全10回)

**場所** 4月～6月(粕江市民総合体育館) 9月～3月(西和泉体育館)  
マットやミニトランポリンなどを使い、身体の調整力を感覚的に身につけます。  
また、障がい者スポーツの競技種目であるフライングディスクやポッチャを体験し、活動の幅を広げていきます。※保護者の方の付き添いをお願いします。

定員  
10名

## スマスマサッカークリニック 日曜日開催

2025年 4/6、5/11、6/1、7/6、9/7、10/5、11/2、12/7  
2026年 1/11、2/1、3/1 ※開催日は変更になる場合があります

**時間** ①12:10～13:40 ②13:55～15:25  
**対象** ①主に小・中学生 ②主に高校生以上  
**場所** 西和泉体育館 **料金** 3,300円(全11回)

知的障がい児・知的障がい者対象としたサッカークリニックです。性別に関係なく、未経験者も楽しめるように導入から行い、遊びながら楽しめるメニューを行います。笑顔で楽しみながら、仲間づくりや健康な身体づくりをしていきます。各クラスとも保護者参加可能です。

定員  
20名

## 申込方法

粕江市民総合体育館受付窓口で直接お申込みください。

- お申込みの際、「愛の手帳」もしくは「医師の診断書」をご提示ください。(コピー可)
- 途中入会の場合、残り回数分のお支払いとなります。

## トレーニング室

利用時間：9:00～21:00

料金：市内250円・市外500円・高校生100円 チケットは当日のみ有効  
※利用は15歳以上の方(中学生を除く)、利用時間は2時間15分

- 混雑時は、ご入室をお待ちいただく場合がございます
- 事前予約はできません
- 券売機でチケットをご購入の上、直接トレーニング室までお越しください
- 利用時間内でランニング走路の利用も可能です
- 動きやすい服装と室内シューズをご用意ください  
シューズ・ポロシャツ・ハーフパンツはレンタル(有料)できます
- 初回利用の方はご登録が必要です  
粕江市内に在住・在学・在勤の方は住所の確認できる下記の書類をお持ちください  
【保険証・運転免許証・公共料金支払い票・マイナンバーカード・学生証  
在勤証明書(コピー可)】
- トレーニング室の利用料金で下記のショートプログラムにご参加できます

**火** 肩こり腰痛トレーニング 毎週火曜日 9:15～9:45

**水** めざましストレッチ 毎週水曜日 9:15～9:45



## ランニング走路

- 1周150mのランニング走路
- 小学生から利用可能
- 券売機で利用券をご購入の上、トレーニング室までお越しください
- タイマーを設置しています
- 室内シューズをご用意ください  
※シューズはレンタルできます(有料)
- 週によって走る方向が変わります
- 追い越しは外側からお願いします

手ぶらでOK! / レンタル用品

- フェイスタオル 50円
- ポロシャツ 200円
- バスタオル 100円
- ハーフパンツ 200円
- シューズ 200円

## レンタルロッカー

- 保証金
  - 大型 3,000円
  - 小型 1,500円
  - 利用料
  - 大型 1,020円
  - 小型 510円
  - 小型下段 400円
- ※利用料は翌月分を当月末までにお支払いください  
※券売機でチケットを購入の上、受付窓口までお越しください

## 個人開放

予約なしで気軽にスポーツを楽しみたい方のために、第1体育室・第2体育室を開放しています

料金 市内 250円 市外 500円 高校生以下 100円

曜日	時間区分(スパン)	第1体育室 A	第1体育室 B	第2体育室	
月	1スパン 9:00～11:15	バドミントン	卓球		
	2スパン 11:25～13:40	バドミントン	卓球		
	3スパン 13:50～16:05	バドミントン	卓球		
	4スパン 16:15～18:30	バドミントン	卓球		
	5スパン 18:45～21:00	バドミントン	卓球		
水	5スパン 18:45～21:00		※バレーボール		
	木	1スパン 9:00～11:15			卓球
		2スパン 11:25～13:40			卓球
		3スパン 13:50～16:05			卓球
		4スパン 16:15～18:30			卓球
5スパン 18:45～21:00				卓球	
土	1スパン 9:00～11:15	※ビーチボール	※卓球		
	2スパン 11:25～13:40	※ビーチボール	卓球		
	3スパン 13:50～16:05		卓球		
	4スパン 16:15～18:30	バスケットボール	卓球		
	5スパン 18:45～21:00	※バスケットボール	※卓球		
日	1スパン 9:00～11:15			※バドミントン	
	2スパン 11:25～13:40			バドミントン	
	3スパン 13:50～16:05			バドミントン	
	4スパン 16:15～18:30			バドミントン	
	5スパン 18:45～21:00			バドミントン	

- 個人開放は、時間区分(スパン)ごとの入替制です
- ご利用人数が定員に達した時点でご入場を締切ります
- 券売機でチケットをご購入ください
- 利用券の発行は開始15分前から終了30分前までとなります
- ご入場の際はチケットをスタッフにお渡しください
- 利用時間は1スパン2時間15分です
- 日曜日のバドミントンは1スパン目は先着順、2スパン目以降は開始15分前から抽選を行います
- 平日で引き続きご利用する方は、一度退室し新たにチケットをお買い求めの上、ご利用ください
- 土・日・祝は混み合うため、連続でのご利用はご遠慮ください
- 動きやすい服装と室内シューズをご用意ください  
シューズ・ポロシャツ・ハーフパンツはレンタル(有料)できます
- ※印が付いている時間帯は、原則として指導員がつかまず
- 偶数月の第3木曜日(祝日の場合は翌日)は休館日となります
- 個人開放は団体貸切ではございません。譲り合ってください
- チケットはお一人につき1枚となります

## 個人開放エクササイズ

1回制でご都合に合わせてどなたでも自由に参加できます

料金 市内 250円 市外 500円 高校生以下 100円

★は強度を表し、数が多いほど運動強度が高くなります

曜日	教室名	時間	場所	対象	定員	運動強度
月	脳とカラダのチャレンジ体操	14:00～15:00	第3体育室	65歳以上	25名	★★
	やせいストレッチ	15:15～16:15	第3体育室	65歳以上	20名	★
火	かんたん健康ストレッチ	14:00～15:00	格技室	75歳以上	35名	★
	エアロビクス	16:15～17:15	第3体育室	高校生以上	20名	★★★★
水	やせい筋トレ&ストレッチ	17:30～18:30	第3体育室	40歳以上	20名	★★★
	エアロビクス	10:00～11:00	第3体育室	高校生以上	20名	★★★★★
木	脳とカラダのチャレンジ体操	11:30～12:30	第3体育室	65歳以上	25名	★★
	やせいストレッチ	14:00～15:00	第3体育室	65歳以上	30名	★
土	エアロビクス	10:00～11:00	第3体育室	高校生以上	25名	★★★★★

- 開始15分前より、券売機でチケットを購入後、受付窓口で種目の番号札と交換し、各教室前に担当指導員へ番号札をお渡しください
- 開始時間より15分を経過してからの入場はできません

## お子様のために西和泉グラウンドと市民グラウンドの開放を行っています

施設	曜日	時期	時間
西和泉 グラウンド	木	4月～8月	15:00～18:00
		9月～10月	15:00～17:00
		11月～1月	15:00～16:00
		2月～3月	15:00～17:00

施設	曜日	時期	時間
市民 グラウンド	金	4月～8月	16:00～18:00
		9月～10月	14:00～17:00
		11月～1月	14:00～16:00
		2月～3月	14:00～17:00

- 無料でご利用できます
- 偶数月の第3木曜日はお休みです
- 市内に住所を有する中学生以下のお子さまと保護者の方が対象です
- 大人の方は付き添いの場合のみ入場可能です

# 粕江市民総合体育館 ☎ 03-3430-1141

交通案内  
【小田急線「粕江駅」より】  
徒歩 20分  
バス 調布南口行・慈恵医大第3病院行  
武蔵境南口行・粕江営業所行  
「粕江市立緑野小学校」下車 徒歩5分  
こまバス 北回り9分「粕江市民総合体育館」下車

【小田急線「成城学園前駅」・京王線「仙川駅」より】  
バス 調布駅南口行・粕江駅行「和泉粕江消防署」下車 徒歩5分  
【京王線「調布駅」より】  
バス 成城学園前駅北口行・つつじヶ丘駅南口行  
渋谷駅行・二子玉川駅行「粕江市立緑野小学校」下車 徒歩5分

〒201-0003 東京都粕江市和泉本町3-25-1  
【施設利用時間】 9:00～21:00  
【定期休館日】 偶数月第3木曜日、年末年始12/28～1/4



【お客様の個人情報について】  
お預かりいたしました個人情報は法令に従い、指定管理者：粕江市スポーツ協会・TAC共同事業体で適切に管理・保管いたします。利用目的につきましてはホームページに記載されている「個人情報保護方針」「個人情報の取り扱いについて」をご確認ください。