

# 狛江市民総合体育館

TEL 03-3430-1141

【住所】〒201-0003 狛江市和泉本町3-25-1  
【施設利用時間】9:00~21:00  
【定期休館日】偶数月の第3木曜日/年末年始12月28日~1月4日

狛江体育施設 HP



公式アカウント LINE



狛江市民総合体育館では様々な教室プログラムを展開しており、特に子ども教室プログラムが充実しています。はじめての方でも安心してご参加いただけます。

**定期制教室** 2024年9月~12月の4ヶ月間で行う教室です。料金は事前一括してお支払いいただきます。(料金は全て税込価格)♥は託児(キッズルーム)つきの教室です。

**通年制教室** 年間通して行う月謝制の教室です。また4月より一部振替制度を導入いたしました。新規入会をご希望の方は受付窓口にお越しください。



## 第3期定期制教室 申込方法



### ご応募はWEBで!!

- 狛江市体育施設HPまたは狛江市民総合体育館の公式アカウントLINEからお申込みください。お電話でのお申込やご予約はできません。定員を超えた教室は、抽選を行います。
- 1次募集時は、お一人**3教室まで**のご応募とさせていただきます。
- 抽選優先順位 **市内託児希望者 > 市内 > 市外託児希望者 > 市外**

~狛江市体育施設 (狛江スポNAVI) または公式アカウントLINEからご応募ください~

1次募集

応募期間 **7月22日(月)9:00~8月4日(日)23:59 WEB応募**

抽選結果 **8月8日(木)9:00~メールにて順次お知らせ**

入金期間

**8月8日(木)~8月22日(木) ※8月15日(木)休館日を除く**

入金場所・時間 **市民総合体育館受付窓口 9:00~21:00**



WEBからのご応募が難しい場合、市民総合体育館受付窓口までお越しください。受付スタッフがお手伝いさせていただきます。

市内優先申込のため、市内在住・在勤・在学の方は入金時に住所確認のできる書類をご持参ください。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。ご注意ください。入金期間内にご入金難しい場合は市民総合体育館までご連絡ください。また一度お支払いいただいた料金は、ご返金いたしかねます。

#### 【確認書類】

- ・運転免許証 ・保険証 ・公共料金支払等(コピー可) ・学生証 ・連絡帳(コピー可)
- ・在勤証明書(コピー可) ・マイナンバーカード

当選された方からのキャンセルや入金申込がされなかった場合、またキャンセルが出た場合、落選した方から再抽選を行います。再抽選で当選され方は市民総合体育館からご連絡いたします。

2次募集

空き情報 **8月26日(月) ※8月26日(月)~定員に空きのある教室のみ随時申込可能!**

入金申込場所・時間 **市民総合体育館受付窓口 9:00~21:00**

全ての教室について定員に空きのある教室のみ随時募集いたします。空き状況をご確認の上、市民総合体育館受付窓口にて直接入金申込してください。

### 教室開催カレンダー

9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					

10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		

11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

12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				

教室休講  
● 10月17日(木)/12月19日(木) 定期休館日  
一部教室休講  
● 10月30日(水) クラシックバレエ初級90  
※通年制教室・1回制教室の休講につきましては別途ご案内をご覧ください



2024年9月1日(日)~12月27日(金)

# 定期制教室

~定員に空きのある教室はふらっと参加もできます!!~

## ◆定期制教室のご案内◆

4ヶ月間(時期により実施期間が異なります)で開催する教室です。料金は**事前に一括してお支払い**いただきます。料金は全て税込価格となります。

♥の印は託児(キッズルーム)付きの教室です。

※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。

※教室の対象年齢は**教室初回日**の年齢となります。

※**第3期定期制教室は継続優先申込はございません。**前期に定期制教室にご参加していた方も1次募集からのご応募となります。ご注意ください。

## 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、**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。

《教室によって一部料金が異なります》

※空きのある教室に限りふらっと参加できます。

おとな向け教室 ▶▶▶ 1回 1,400円

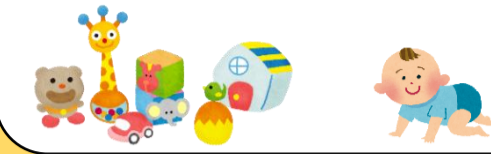
子ども向け教室 ▶▶▶ 1回 1,600円



## 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**までのお子様です。



## ◆教室割引のご案内◆

同一の方が2教室以上お申し込んだ場合、またはご家族(親子・兄弟)でお申し込んだ場合、2教室目以降の参加費から**1回分**の割引をいたします。 ※教室により1回分の料金が異なります。

◆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(再抽選で当選した方も含む)

※2次募集でお申し込んだ方、通年制教室・1回制教室は対象外です。

定期制教室【12月】

曜日	教室名	場所	時間	定員	対象	料金(回数)	初回日	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)	24,140円(17回)	9/2	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)	24,140円(17回)		
	♥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)		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。
火	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)	9/3	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おこないます。
	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	24,140円(17回)	9/4	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	24,140円(17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)	9/6	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。
	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)	9/7	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)		

定期制教室【おとな】

曜日	教室名	場所	時間	定員	対象	料金(回数)	初回日	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)	24,140円(17回)	9/2	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行います。
	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	20,400円(17回)		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！
	♥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	20,400円(17回)		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。
	♥ステップアップフラ	スタジオ	12:30~13:30	15名	高校生以上	20,400円(17回)		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。
	ゆらぐん体操(健康体操)	格技室	14:00~15:30	22名	50歳以上	20,400円(17回)		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。
	ヨーガ	スタジオ	19:00~20:00	15名	高校生以上	20,400円(17回)		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。
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)	9/3	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。
	♥バレトン	多目的	11:30~12:30	10名	高校生以上	20,400円(17回)		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。
水	♥初めてのヨガ	スタジオ	11:15~12:15	20名	高校生以上	20,400円(17回)	9/4	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。
	♥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	26,720円(16回)		体幹運動でもある「クラシックバレエ」です。初めての方でも安心して参加できる教室です。
木	♥ピラティス	スタジオ	9:30~10:30	18名	高校生以上	18,000円(15回)	9/5	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。
	♥バレトン	多目的	10:45~11:45	10名	高校生以上	18,000円(15回)		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。
	♥リラククスアロマヨガ	スタジオ	12:15~13:15	20名	高校生以上	18,000円(15回)		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。
	♥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)	18,000円(15回)		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！
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)	9/6	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。初めての方でも安心してご参加いただけます。
	♥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)		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。
	♥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)		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。
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)	9/7	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)		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。
	ZUMBA	スタジオ	16:45~17:45	17名	高校生以上	19,200円(16回)		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！
日	太極拳の基礎	スタジオ	9:15~10:15	22名	高校生以上	20,400円(17回)	9/1	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。

# 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が、教室の中には指導員の認定が必要な場合もあります。
- ・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)
- ・空き状況や月謝につきましてはお気軽にお問い合わせください。(月謝は回数によって異なります)

**Check Point 振替制度**

2024年4月より振替制度を導入いたしました！  
★印がついている教室が対象です！  
詳細は施設までお問合せください。



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盤作りを行います。
	★子ども体操①	格技室	16:20~17:20	30名	年中~小学2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 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。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。 ※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。
	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		
	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		
	★子ども体操①	格技室	16:20~17:20	30名	年中~小学2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、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ばすわたとびです。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、合格してからの申込となります。 ※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盤作りを行います。
	★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、合格してからの申込となります。 ※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2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2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。 ※新規募集となるため、第2定期制教室の1次募集にてご応募ください
	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2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盤作りを行います。
	★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、合格してからの申込となります。 ※テスト料金1,420円

# 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。
- ◆参加当日に券売機で「1回制教室」利用券を購入の上、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により、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よう！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。
	ボクシングシェイブ	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！初心者大歓迎！
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。
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
金	ほぐトレ	多目的	13:30~14:30	10名	高校生以上	1,200円	こわばった筋肉をほぐしてのばして、たくさん動かしていきます！
	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放し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行います。初めての方でも楽しく参加できます。

1回制教室

# 2024年度 知的障がい児・知的障がい者向け生涯スポーツ

◆お申込の際、「愛の手帳」もしくは「医師の診断書」をご提示ください。  
◆日程・場所が変更になる場合があります。

## にこにこクラブ

【申込方法】  
市民総合体育館受付窓口  
でお申込みください。

2024年 7月21日 9月15日 10月20日 12月1日  
2025年 1月12日 2月16日 3月16日

【曜日】日曜日 【時間】9:45～11:00  
【料金】2,000円(全10回) ※途中入会の場合は残りの回数分のお支払となります。  
【対象】主に小・中学生  
【場所】市民総合体育館

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。



## スマスマサッカークリニック

【申込方法】  
市民総合体育館受付窓口  
でお申込みください。

2024年 7月14日 9月8日 10月6日 11月3日 12月15日  
2025年 1月19日 2月2日 3月2日

【曜日】日曜日 【時間】①12:10～13:40 ②13:55～15:25  
【料金】3,300円(全11回) ※途中入会の場合は残りの回数分のお支払となります。  
【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

知的障がい児・知的障がい者を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。保護者も参加可能です。



## トレーニング室

★料金★

市内 250円  
市外 500円  
高校生以下 100円

利用時間 9:00～21:00  
料金 市内250円 市外500円  
高校生以下100円  
※利用は15歳以上の方(中学生除く)  
※利用時間 2時間15分

- ◆混雑時はご入室をお待ちいただく場合があります。
- ◆ご入室の際はチケットをスタッフにお渡しください。
- ◆事前予約はできません。
- ◆券売機で利用券をご購入の上、直接トレーニング室までお越しください。
- ◆動きやすい服装と室内シューズをご持参ください。  
※シューズ・ポロシャツ・ハーフパンツはレンタルできます(有料)
- ◆初回利用の方は登録が必要です。  
拍江市内に在住・在学・在勤の方：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・公共料金支払い証・マイナンバーカード・在勤・在学を証明できる書類など(コピー可)】



## お子様対象!! 西和泉グランド&市民グラウンド

★個人開放★無料!!

施設	曜日	時期	時間	施設	曜日	時期	時間
西和泉 グランド	木	4月～8月	15:00～18:00	市民 グラウンド	金	4月～8月	16:00～18:00
		9月～10月	15:00～17:00			9月～10月	14:00～17:00
		11月～1月	15:00～16:00			11月～1月	14:00～16:00
		2月～3月	15:00～17:00			2月～3月	14:00～17:00

- ◆偶数月の第3木曜日は休み
- ◆中学生までのお子様対象です
- ◆無料でご利用いただけます
- ◆大人の方は付き添いの場合のみ入場可

### トレーニング室 ショートプログラム

◆トレーニング室の利用料金で  
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

◆参加にはトレーニング室の登録が必要です。  
詳細はトレーニング室までお越しください。

## レンタルロッカー

【保証金】  
大型→3,000円  
小型→1,500円

【月額利用料】  
大型→1,020円 小型→510円 下段小型→400円

- ◆6ヶ月・12ヶ月のご契約で割引があります。
- ◆利用料は月ごとの前納制です。月末までに翌月分をお支払いください。

## レンタル用品

手ぶらでお越し  
いただけます!!

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

★料金★

市内 250円  
市外 500円  
高校生以下 100円

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。

## 個人開放

- ◆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め切ります。
- ◆ご入室の際は、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スパン目以降は開放15分前に抽選を行います。
- ◆利用券の発売は開始15分前から終了30分前までとなります。
- ◆平日で引き続きご利用の方は、一度退室し、新たに利用券をお買い求めの上ご利用ください。
- ◆土・日・祝日は混み合うため、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できます(有料)

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	
	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
木	5スパン 18:45～21:00			卓球
	1スパン 9:00～11:15	※バレーボール	※卓球	
	2スパン 11:25～13:40	※バレーボール	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	
土	5スパン 18:45～21:00	※バスケットボール	※卓球	
	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
日	5スパン 18:45～21:00			バドミントン

※印が付いている時間帯は、原則として指導員がつかます。

## 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。

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	★★
	やさしいストレッチ	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	★
	エアロピクス	16:15～17:15	第3体育室	高校生以上	20名	★★★★
水	やさしい筋トレ&ストレッチ	17:30～18:30	第3体育室	40歳以上	20名	★★★
	エアロピクス	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	★★
	やさしいヨガ体操	14:00～15:00	第3体育室	65歳以上	30名	★
土	エアロピクス	10:00～11:00	第3体育室	高校生以上	25名	★★★★★

## 交通案内



【小田急線「拍江駅」より】

徒歩 20分  
バス 調布駅南口行・慈恵医大第3病院行  
武蔵境駅南口行・拍江営業所行  
「拍江市立緑野小学校」下車 徒歩5分  
こまバス 北回り9分 「拍江市民総合体育館」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・拍江駅行「和泉拍江消防署前」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「拍江市立緑野小学校」下車 徒歩5分

拍江市民総合体育館  
TEL 03-3430-1141



公式LINE

最新の教室やイベント情報  
を配信します



市民総合体育館HP

施設紹介・教室内容・イベント  
情報を掲載しています。

【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：拍江市スポーツ協会・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。