

# 狛江市民総合体育館

H29年度 1月～3月  
第4期 定期制教室のご案内

教室参加者大募集！



**応募締切：11月23日（木）**

※応募詳細は7ページ参照

大人向け教室・・・1～2ページ

子ども向け教室(定期・月会費制)・・・3～5ページ

1回制教室・ショートプログラム  
知的障がい児・者向け教室  
・・・6ページ

申込方法について  
・・・7ページ

応募時に住所を確認が出来る書類などをご用意ください。

定員を超えた教室は、市内在住、在勤、在学の方を優先に抽選いたします。

## 市内在住

(免許証、保険証、公共料金支払い証など、コピー可)

在勤(社員証、名刺など、コピー可)

在学(学生証、連絡帳など、コピー可)

※図書館カード不可

## 定期制教室割引制度のお知らせ

●同一の方が、2教室以上お申込みいただいた場合、受講料から5%割引いたします。

●子育て支援、スポーツのきっかけ作りとして家族でお申込みいただいた場合、受講料から5%割引いたします。(親子・兄弟)

※いずれも同時にお申込みいただいた場合、2教室以降の受講料の安価な教室が割引対象となります。

●割引期間平成29年12月27日までとなります。

●月会費制・1回制教室は、対象外となります。

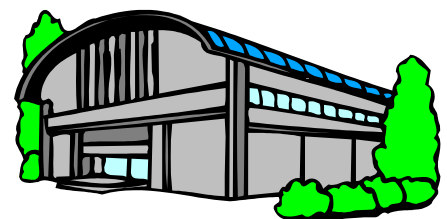
狛江市体育協会・東京アスレティッククラブ共同事業体

住所 東京都狛江市和泉本町3-25-1

お問い合わせ TEL 03-3430-1141

<http://www.komae-sponavi.net>

～個人情報保護方針～



個人情報保護に関する法令およびその他の規範を遵守するとともに、以下のとおり個人情報保護方針を定め、これを実行し維持いたします。①個人情報を提供していただくにあたっては、必要な範囲内で適法かつ公正な手段によって行います。②お預かりした個人情報を利用するにあたっては、お預かりした目的の範囲内で行います。③個人情報を適切かつ慎重に管理し、個人情報の紛失、破壊、改ざん及び漏洩等がないようにします。④個人情報を法令による等正当な理由がない限り第三者に開示、提供はいたしません。⑤お客様は当事業体に対して、「個人情報保護に関する法律」に定めるところにより、お客様ご自身に関する保有個人データを開示、訂正・削除することを請求することができます。⑥個人情報保護方針及び個人情報についてのお問い合わせは【狛江市民総合体育館】電話03-3430-1141 受付時間8：30～17：30の休館日は偶数月の第三木曜日と年末年始（12/28から1/4）

大人向け定期制教室

※応募詳細は7ページをご参照ください

	記号	教室名	時間	定員	対象	回数	料金	内容	会場
月	A1	初めてのバレエ♥ 白砂	9:45~11:00	20名	高校生以上 女性限定	12回	¥12,240	基礎からゆっくりと始めます。クラシックの音楽に合わせて楽しくレッスンをを行います。	S
	A2	ストレッチ&ピラティス♥ 馬場	11:15~12:15	20名	高校生以上	12回	¥9,840	身体を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することで骨盤の歪みを改善し、疲れにくい身体をつくっていきます。ストレッチをはさみながら、緩やかに全身を鍛えていきましょう。	S
	A3	ステップアップフラ♥ カヘアラニ 貞方	12:30~13:30	20名	高校生以上	12回	¥9,840	ハワイアンフラダンスの経験者対象クラスです。基本のステップを習得しつつ、もう少し色々なステップの出る曲にチャレンジしてみたい方、更なるステップアップを目指して一緒に楽しく踊りましょう!!	S
	A4	ゆらぐん体操 —健康講座— 野口	14:00~15:30	22名	50歳以上	12回	¥9,840	心地よい音楽に合わせ、簡単な柔軟体操・リズム体操・エアロビクス・太極拳など様々な運動を行います。ゆらゆらと心地良く、ぐんぐんと身体をまんべんなく使っていきます。 ※定員が22名に変更になりました。	S
	A5	ヨガ 三浦	19:00~20:00	20名	高校生以上	12回	¥9,840	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。	S
火	A6	初めてのピラティス♥ 小堀	10:10~11:10	20名	高校生以上	12回	¥9,840	初めての方でも無理なく全身の筋肉を使って、しなやかでメリハリのある身体を作っていきます。	S
	A7	気づきのヨガ♥ 石原	13:50~14:50	20名	高校生以上	12回	¥9,840	呼吸に意識を置きながらゆっくり動くことで身体にやさしく作用します。痛みがある方、心身に疲れがある方、体力に自信がない方へもお勧めのプログラムです。	③
	A8	barre WRX♥ (バーワークス) 梅崎	15:00~16:00	20名	高校生以上	12回	¥9,840	ハリウッド女優にも大人気の最新バーエクササイズ♪バレエバー・バンド・ボールを使いバレリーナのような細くて長い引き締まったカラダを目指すエクササイズです。お腹・脚・お尻・体幹部分を効果的に引き締めていきます。	③
水	A9	初めてのヨガ♥ 三浦	11:15~12:15	20名	高校生以上	12回	¥9,840	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。年齢に関係なく、初めての方でも気軽に参加できます。	S
	A10	クラシックバレエ 初級90♥ 野原	12:30~14:00	20名	高校生以上	12回	¥14,760	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プログラムです。	S
木	A11	ピラティス♥ 馬場	9:30~10:30	20名	高校生以上	11回	¥9,020	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をします。無理のない運動で骨盤の歪みを改善し、姿勢の悪さや疲れやすさ、肩こりなどを解消する効果も期待できます。	S
	A12	バレトン♥ 梅崎	10:45~11:45	20名	高校生以上	11回	¥9,020	バレトンとは、フィットネス、バレエ、ヨガ、ピラティスの要素が入ったエクササイズです。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。たくさん汗をかきましょう。	S
	A13	リラクサアロマヨガ♥ 水越	12:15~13:15	20名	高校生以上	11回	¥9,020	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。ほのかなアロマオイルの香りを楽しみます。	S
	A14	エンジョイ フラ♥ カヘアラニ 貞方	13:30~14:30	20名	高校生以上 女性限定	10回	¥8,200	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付きます。素敵な笑顔になり、楽しくフラを踊る事で、心から幸せな気分になりますよ。さらに、自然と体もシェイプアップ!! E Komo Mai! (ご一緒に) ※3/29は、休講。	S

記号	教室名	時間	定員	対象	回数	料金	内容	会場
金	A15  パワーヨガA♥ 松井	9:45~10:45	20名	高校生以上	12回	¥9,840	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。	S
	A16  パワーヨガB♥ 松井	11:00~12:00	20名	高校生以上	12回	¥9,840		S
	A17  舞・フラ♥ 松井	12:15~13:15	20名	高校生以上 女性限定	12回	¥9,840	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。3ヶ月で1曲の振り付けを無理なく覚えて完成させます。	S
	A18  スタイルアップヨガ♥ 水越	13:30~14:30	20名	高校生以上	12回	¥9,840	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。	S
	A19  夜ヨーガ 石原	19:15~20:30	15名	高校生以上	12回	¥12,240	ゆるく動くことで、どれだけ心身が疲れ、緊張していたかが分かるでしょう。回復してください。心地よい休息へと導く、リラックス効果の高いプログラムです。	和
土	A20  初めてのヨガ 三浦	9:15~10:15	20名	高校生以上	12回	¥9,840	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。年齢に関係なく、初めての方でも気軽に参加できます。	S
	A21  体ほぐしバレエ 渡辺 (由)	13:50~14:50	20名	高校生以上	12回	¥9,840	マッサージ以外で内側から肩こりや腰の痛みを解消するには、正しい姿勢やストレッチが必要です。誰でも出来る、優しいバレエの要素を取り入れながら丁寧に指導します。筋肉の緊張をゆるめ、血行を促し、心身をリラックスさせる効果が期待できます。	S
日	A22  太極拳の基礎 山本 	9:15~10:15	20名	高校生以上	11回	¥9,020	しなやかで伸びやかな伝統楊式太極拳の基本動作を中心として、無理なく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を解消し、心身に活力を蓄えます。	S

大人向け定期制教室開催カレンダー

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			
○	○	○	○			

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			
○	○	○	○			

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
×	○	○	○	◆	○	○

◆3/29 (木) エンジョイ フラは、休講。

★★★託児 (キッズルーム) ★★★



♥印の教室は託児付きの教室です。

定期制教室に参加される際、お子様を無料でお預かりいたします。  
託児の定員は8名です。定員になり次第締め切らせていただきます。  
対象は1歳～未就学児までのお子様です。

 = はだしで参加可能

 = バレエシューズ持参

 = 室内用シューズ持参

  = どちらでも参加可能

記号	会場
S	スタジオ
①A	第1体育室A
①B	第1体育室B
②	第2体育室
③	第3体育室
格	格技室
和	和室
西	西和泉体育館

# 子ども向け定期制教室

※応募詳細は7ページをご参照ください

	記号	教室名	時間	定員	対象	回数	料金	内容	会場
月	B1	ケイキフラ 幼児 カヘアラ二貞方	16:00~17:00	20名	3歳6ヶ月~ 年長 女の子限定	12回	¥12,240	ハワイアンフラダンスの子ども(ケイキ)クラスです。ハワイのやわらかい音楽に体を合わせて、楽しくフラダンスを踊りましょう!自然と可愛い笑顔で踊れますよ! E Komo Mai! (一緒に!)	S
	B2	ケイキフラ 小学生 カヘアラ二貞方	17:15~18:15	20名	小学生 女の子限定	12回	¥12,240		S
	B3	幼児体操 高橋・竹田・竹下	16:20~17:20	30名	年中・年長	12回	¥12,240	「マット」「跳び箱」「鉄棒」を使用し逆さ感覚、高さ感覚、回転感覚、振りの感覚を育てます。幼児期に感覚運動を育てることにより身体能力も伸びていきます。	格
	B4	小学生体操 高橋・竹田・竹下	17:30~18:30	30名	小学生	12回	¥12,240	「マット」「跳び箱」「鉄棒」、学校教育で必須となる項目を基礎から身につけていきます。継続することでレベルアップできます。	格
火	B5	ベビーエクササイズ♥ 小堀	11:20~12:10	15組	生後1ヶ月~ 12ヶ月未満	12回	¥12,240	お母さんの愛情のこもったマッサージと身体各部の様々なエクササイズで赤ちゃんは大喜びです。何よりも大切なのはスキンシップによる親子の深い絆です。	S
	B6	よちよち親子体操♥ 小堀	12:25~13:15	15組	1歳~ 2歳6ヶ月	12回	¥12,240	親子で行う教室です。楽しい音楽に合わせて、身体を動かします。家庭ではできない運動や四肢機能が高まる運動も取り入れます。	S
	B7	のびのび親子体操♥ 清水・田中	13:40~14:30	15組	2歳6ヶ月~ 3歳6ヶ月	12回	¥12,240	親子で行う教室です。お子様の活動意欲や運動に対する好奇心のめばえを大切に、特殊なキットで運動能力を高めていきましょう。	S
	B8	わんぱく幼児体操 清水・田中	14:45~15:45	15名	3歳6ヶ月~ 年中	12回	¥12,240	特殊なキットを使用しして全身のバランスや運動能力を高めていきます。決まりの大切さへの「気づき」や礼儀を通して、社会性を養っていきましょう。	S
	B9	幼児体操 高橋・清水・大西	16:20~17:20	30名	年中・年長	12回	¥12,240	「マット」「跳び箱」「鉄棒」を使用し、逆さ感覚、高さ感覚、回転感覚、振りの感覚を育てます。幼児期に感覚運動を育てることにより身体能力も伸びていきます。	格
	B10	ダブルタッチ&なわとび教室 大鷲・大西	17:30~18:30	15名	小学生	12回	¥12,240	単なわとびのスキルアップと今、話題の2本のロープを使う大縄跳びダブルタッチを基礎から楽しく身につけます。	S
水	B11	はじめて幼児体操 高橋・清水	16:20~17:20	15名	年少~年長	12回	¥12,240	「マット」「鉄棒」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。	S
	B12	トランポリンA 渡邊・竹下	16:20~17:20	10名	年中~小学2年	9回	¥9,180	バランス感覚が良くなる!体幹を鍛えて運動能力UP! ※開催日 1/10・1/17・1/24・2/7・2/14・2/21・3/7・3/14・3/21	①A
	B13	トランポリンB 渡邊・竹下	17:30~18:30	10名	小学3年~中学生				
木	B14	クラシックバレエ基礎① 木村	15:00~15:50	20名	3歳~年中	11回	¥11,220	バレエに必要な柔軟性への取り組みを基本にバレエの基礎を習得してしていきます。発表会なども予定しています。	S
	B15	クラシックバレエ基礎② 木村	16:00~16:50	20名	年長~ 小学生	11回	¥11,220		
	B16	幼児体操 渡邊・竹下・竹田	16:20~17:20	30名	年中・年長	11回	¥11,220	「マット」「跳び箱」「鉄棒」を使用し、逆さ感覚、高さ感覚、回転感覚、振りの感覚を育てます。幼児期に感覚運動を育てることにより身体能力も伸びていきます。	格
	B17	小学生体操 渡邊・竹下・竹田	17:30~18:30	30名	小学生	11回	¥11,220	「マット」「跳び箱」「鉄棒」、学校教育で必須となる項目を基礎から身につけていきます。継続することでレベルアップできます。	格
	B18	フットサル教室 橋口	17:00~18:00	30名	小学生	11回	¥11,220	ドリブル・パス・シュートなどの個人技術の向上に重点を置いた教室になります。ボールは、通常球を使用します。※サッカーボールをお持ちの方は、ご持参ください。	西

# 子ども向け定期制教室

※応募詳細は7ページをご参照ください

	記号	教室名	時間	定員	対象	回数	料金	内容	会場
金	B19	 幼児体操 高橋・竹下・清水	16:20~17:20	30名	年中・年長	12回	¥12,240	「マット」「跳び箱」「鉄棒」を使用し、逆さ感覚、高さ感覚、回転感覚、振りの感覚を育てます。幼児期に感覚運動を育てることにより身体能力も伸びていきます。	格
	B20	 小学生体操 高橋・竹下・清水	17:30~18:30	30名	小学生	12回	¥12,240	「マット」「跳び箱」「鉄棒」、学校教育で必須となる項目を基礎から身につけていきます。継続することでレベルアップできます。	格
	B21	 ジュニアジャズ 藤井(夢)	16:20~17:20	25名	小学生	12回	¥12,240	最新の曲で、パレエとヒップホップの要素を取り入れたジャズダンスを踊りましょう!可愛く、カッコよく、元気いっぱいダンスするクラスです。表現力、リズム感、身体の柔軟性を身につけます。	S
土	B22	 のびのび親子体操 清水・田中	10:30~11:20	15組	2歳6ヶ月~3歳6ヶ月	12回	¥12,240	親子で行う教室です。お子様の活動意欲や運動に対する好奇心のめばえを大切に、特殊なキットで運動能力を高めていきましょう。	S
	B23	 わんぱく幼児体操 清水・田中	11:30~12:30	15名	3歳6ヶ月~年中	12回	¥12,240	特殊なキットを使用して全身のバランスや運動能力を高めていきます。決まりの大切さへの「気づき」や礼儀を通して、社会性を養っていきましょう。	S
	B24	 幼児体操 高橋・渡邊・竹下	14:00~15:00	30名	年中・年長	12回	¥12,240	「マット」「跳び箱」「鉄棒」を使用し、逆さ感覚、高さ感覚、回転感覚、振りの感覚を育てます。幼児期に感覚運動を育てることにより身体能力も伸びていきます。	格
	B25	 小学生体操 高橋・渡邊・竹下	15:05~16:05	30名	小学生	12回	¥12,240	「マット」「跳び箱」「鉄棒」、学校教育で必須となる項目を基礎から身につけていきます。継続することでレベルアップできます。	格
	B26	 親子で楽しむパレエ 渡辺(由)	12:40~13:40	10組	4歳~小学1年生	12回	¥12,240	一緒に踊ると、もっと楽しい!お子様と一緒に、美しいパレエ音楽に合わせて踊りましょう。親子のスキンシップを通じて心が豊かになるパレエの世界をお気軽にお楽しみ下さい。	S
日	B28	 はじめて幼児体操 日比野・清水	14:15~15:15	10名	年少~年長	11回	¥11,220	「マット」「鉄棒」「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。	S
	B29	 チャレンジ小学生体操 渡邊・竹田	15:30~16:30	10名	小学生	11回	¥11,220	「マット」「鉄棒」「ミニトランポリン」を中心に、体幹トレーニング、スポーツのコツや身体の操り方を学びます。	S

## 子ども向け定期制教室開催カレンダー

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			
○	○	○	○			

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			
○	○	○	○			

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
×	○	○	○	○	○	○

# 子ども向け月会費制教室

	記号	教室名	時間	定員	対象	内容	会場
火	C1	ショートテニス 初級・中級 手島	16:20~17:20	20名	小学生	ウィンブルドン・全米オープン・全仏オープン選手権出場・全日本チャンピオンの手島智佳子先生による教室です。テニス技術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。初級から上級まで、大会では上位進出を目指します。	②
	C2	ショートテニス 中上級・上級 手島	17:30~18:30	20名	小・中学生	初級・中級クラスは、主に基本練習を行いレベルに応じて応用、試合練習も合わせて行います。 中上級・上級は、基本を大切にしながら、応用、試合練習をおもに行います。中上級・上級の入会には指導員の認定が必要です。	
	C3	バク転教室 高橋	17:30~18:30	15名	小・中学生	基礎体力から柔軟性運動も取り入れながらバク転習得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。初回はテスト代1,020円	格
水	C4	バク転教室 高橋	17:30~18:30	15名	小・中学生	基礎体力から柔軟性運動も取り入れながらバク転習得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。初回はテスト代1,020円	S
木	C5	クラシックバレエ 初級60 木村	17:00~18:00	25名	年長~ 中学生	「アン」「ドゥ」「トロワ」のリズムに慣れ、バレエの基礎~応用までを指導していきます。入会には、基礎クラスを習得し、担当指導員の認定が必要となります。 発表会なども予定しています。 ※17:00~18:00までは、初級90クラスと合同練習となります。	S
	C6	クラシックバレエ 初級90 木村	17:00~18:30			初級90には、担当指導員の認定が必要となります。 発表会なども予定しています。 ※17:00~18:00までは、初級60クラス合同練習となります。	
金	C7	チアスクール ワセダクラブ	16:15~17:15	30名	年中~ 小学3年生	ボンボン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」などのチア技術を学びながら、皆で一つのものを作り上げる喜びと楽しさ、チアスピリットを身につけていきます。 ※ボンボン代別途にかかります。	① B
	C8	チアスクール上級 ワセダクラブ	17:30~18:30	30名	小・中学生	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。入会には、基本コールの習得など担当指導員の認定が必要になります。	① B
	C9	体操専門クラス 渡邊	16:30~18:30	20名	小・中学生	スポーツマンとしての礼儀正しさと、体操競技を基礎から学ぶ選手育成クラスです。 初めにテストを受けていただき、面談後に入会申込となります。テスト申込は開催日の6日前から申込ができます。テスト料金¥1,080	① A
	C10	ジュニアジャズ上級 藤井(夢)	17:30~18:30	20名	小学生	ジュニアジャズを更にレベルアップさせた教室です。ダンス経験者向けの教室となります。	S

## 子ども向け月会費制教室開催カレンダー

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			
○	○	○	○			

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			
○	○	○	○			

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
×	○	○	○	○	○	○

## ※月会費制教室について

月会費制教室は、一度参加すれば、月会費を支払うことで継続して参加できる教室です。  
申し込みは随時受付中ですが、教室の中には指導員の認定が必要な場合もございます。  
定員に達した教室につきましてはキャンセル待ちを受け付けております。  
空き状況や料金につきましてはお気軽にお問い合わせください。

# 1回制教室

	教室名 指導員	時間	定員	対象	料金	内容	会場
日	リフレッシュヨガ 石原	10:45~11:45	20名	高校生以上	820円	呼吸と身体に意識を向けながらゆっくり程良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。	S
	ちびっこ幼児体操 清水・日比野	13:00~14:00	10名	年少~年長	1,020円	「マット」「鉄棒」「とびばこ」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付けていきます。	S
火	逆上がり教室 竹田	16:20~17:20	10名	年中~小学生	820円	逆上がりに必要な運動やコツを学び習得を目指します。	S
水	キラキラ簡単脳トレ 野口	14:15~15:30	15名	60歳以上	1,020円	年齢とともに衰えてしまう(脚)・腰の力を鍛えていきましょう。そして鍛えた筋肉を筋膜までゆっくり伸ばしていきます。柔軟な筋肉が大事なのです！！！！さあ、始めてみませんか？	S
	ストレッチ&ピラティス 馬場	19:00~20:00	20名	注)中学生以上	820円	ストレッチをはさみながら、緩やかに全身を鍛えていきましょう。	S
金	体幹トレーニング&ストレッチ 三浦	15:00~16:00	20名	高校生以上	820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。	S
	キックコンディショニング 田中	19:15~20:30	10名	高校生以上	1,020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。	S
土	リフレッシュヨガ 石原	15:05~16:05	20名	高校生以上	820円	呼吸と身体に意識を向けながらゆっくり程良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。	S
	バレトン 渡辺(由)	16:20~17:20	20名	中学生以上	820円	バレトンとは、フィットネス、バレエ、ヨガ、ピラティスの要素が入ったエクササイズです。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。たくさん汗をかきましょう。	S

注)ストレッチ&ピラティス参加の中学生は保護者同伴での参加となります

※開催日の1週間前から前日までに受付窓口、又はお電話でご予約ください。

※参加当日に券売機で「一回制教室」利用券を購入の上、受付窓口にお越しください。

## ショートプログラム

曜日	教室名	時間	定員	対象	内容	会場
火	肩こり腰痛体操 竹田	9:15~9:45	20名	高校生以上	簡単な筋コンディショニング(調整すること)や、ストレッチを行い、慢性的な肩こり、腰痛を和らげます。筋力低下、運動不足が気になる方にもオススメです。	S
水	めざましストレッチ 清水	9:15~9:45	20名	高校生以上	1日を快適に過ごすためのウォーミングアップ体操を行うクラスです。手足を動かして頭に刺激を！簡単なストレッチで全身スッキリ！運動前の準備体操としてもオススメです。	S

※開催日にトレーニング室利用券(市内250円、市外500円、高校生100円)を購入の上、トレーニング室で受付してください。(先着順)

※開催日等、詳細は受付窓口、又はお電話にてお問い合わせください。

## 平成29年度 知的障がい児・知的障がい者向け生涯スポーツ教室

曜日	教室名	時間	定員	対象	回数	料金	内容	会場
日	スマスマサッカー クリニック 【トラッソ】 4/9・5/7・6/18・7/9・ 8/6・9/17・10/1・ 11/5・12/3・1/7・ 2/4・3/4	12:10~13:40	20名	小・中学生	12	¥3,600	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サッカーの導入から行い、遊びながら楽しめるメニューを行います。笑顔で楽しく体を動かしながら、仲間づくりや健康な体作りをしていきます。各クラスとも保護者参加可能です。	西
		13:55~15:25	20名	高校生以上	12	¥3,600		

【申込方法】電話での申込予約、または狛江市民総合体育館にて参加料をお支払いください  
(教室開催時に西和泉体育館でもお申込みできます)

※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)

スマスマサッカークリニックの参加料は、年間一括払いとなります。

曜日	教室名	時間	定員	対象	回数	料金	内容	会場
日	にこにこクラブ 【TAC】 4/16・5/21・6/4・7/16・ 9/3・10/15・12/17・ 1/21・2/25・3/18	9:45~11:00	10名	小・中学生	10	¥2,000	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ボッチャを体験し、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。	会議室

# 定期制教室のお申込みについて

## 《応募方法》

- ・狛江市民総合体育館受付にて、所定の応募用紙でお申込みください。（応募用紙はホームページからダウンロードできます。）
- ・1人2教室まで応募でき、それぞれ応募用紙が必要になります。
- ・応募時に市内在住・在勤・在学のみ住所確認が出来る書類が必要となります。  
（免許証、保険証、公共料金支払い証など、コピー可）  
※在勤の場合は、社員証もしくは名刺などをご用意ください。  
※在学の場合は、学生証もしくは連絡帳などをご用意ください。

## 【定員を超えた場合について】

- ・定員を超えた場合は抽選となります。結果につきましては、館内掲示及びホームページにてお知らせいたします。
- ・市内在住・在勤・在学の方を優先して、コンピューターによる抽選を行います。  
※託児付きの教室については、子育て支援の観点に基づき、全応募者のうち託児希望者から託児の定員8名様（市内優先）を先に抽選いたします。  
優先順位 市内託児希望者>市内>市外託児希望者>市外

- 応募締切： 11/23（木）
- 結果発表： 11/30（木）館内掲示及びホームページでお知らせいたします。
- 入金期間： 12/1（金）～12/10（日）
- 受付時間： 9：00～19：00
- 受付場所： 狛江市民総合体育館受付

※12/10（日）までにご入金いただけない場合は、キャンセルとなりますのでご注意ください。

※事前にキャンセルされる場合は、ご連絡をお願いいたします。

## 《随時申込》 定員に達しなかった教室の募集です。

- 受付開始：12/15（金）9：00～ ●受付場所：狛江市民総合体育館2階会議室（先着順）  
※お電話でのお申込み、ご予約はできません。予めご了承ください。  
※一度お支払いいただいた料金は、ご返金いたしません。  
※空き情報は、ホームページ又はお電話でご確認いただけます。  
※割引対象の方は、参加証をお持ち下さい。

## ■その都度の参加■

体験後、毎回参加できない方は、以下の参加料にてご参加いただけます。

大人向け教室 1回¥1,130

（クラシックバレエ初級90は¥1,540、夜ヨーガ¥1,330、初めてのバレエ¥1,330）

子ども向け教室 1回¥1,330

【対象外教室】

月会費制教室及び、定員に達している教室は対象外となります。

## ■体 験■

大人向け教室・子ども向け教室が1回分の料金で体験していただけます。

事前に体験したい教室の空き状況を確認の上、ご参加ください。

定員に達している教室にはご参加いただけません。

体験は1教室につき1回までとさせていただきます。

※上記のご予約については開催日の6日前から受付窓口、又はお電話でご予約ください。  
参加料は、当日に受付窓口でお支払いください。



# 粕江市民総合体育館

## 平成29年度第4期 教室応募用紙

お1人様、2つの教室まで応募することができます。2つの教室に応募する場合、応募用紙が2枚必要になります。同じ教室に2枚応募することはできません。

平成 年 月 日

教室名		曜日		
ふりがな		年齢	学年	性別
参加者氏名		歳 ヶ月		男・女
郵便番号・住所区分	〒 市 内 ・ 市内在勤 ・ 市内在学 ・ 市 外			
電話番号				
託児の希望 (託児対象教室のみ)	有 ( 名 ) ・ 無	お子さまの年齢		
※アンケートにご協力ください。 この教室を何でお知りになりましたか？ 1. 継続申込      2. チラシ 3. ホームページ      4. 知人の紹介 5. その他(                      )	<b>個人情報の取扱いについて</b>		住所確認	応募番号
	■利用目的・提供 皆様からお預かりする個人情報は教室管理のために 使用し第三者への提供はいたしません。			

# 粕江市民総合体育館

## 平成29年度第4期 教室応募用紙

お1人様、2つの教室まで応募することができます。2つの教室に応募する場合、応募用紙が2枚必要になります。同じ教室に2枚応募することはできません。

平成 年 月 日

教 室 名		曜 日		
ふりがな		年 齢	学 年	性 別
参加者氏名		歳 ヶ月		男 ・ 女
郵便番号・住所区分	〒 市 内 ・ 市内在勤 ・ 市内在学 ・ 市 外			
電話番号				
託児の希望 (託児対象教室のみ)	有 ( 名 ) ・ 無	お子さまの年齢		
※アンケートにご協力ください。 この教室を何でお知りになりましたか？ 1. 継続申込      2. チラシ 3. ホームページ      4. 知人の紹介 5. その他(                      )	<b>個人情報の取扱いについて</b>		住所確認	応募番号
	■利用目的・提供 皆様からお預かりする個人情報は教室管理のために 使用し第三者への提供はいたしません。			