

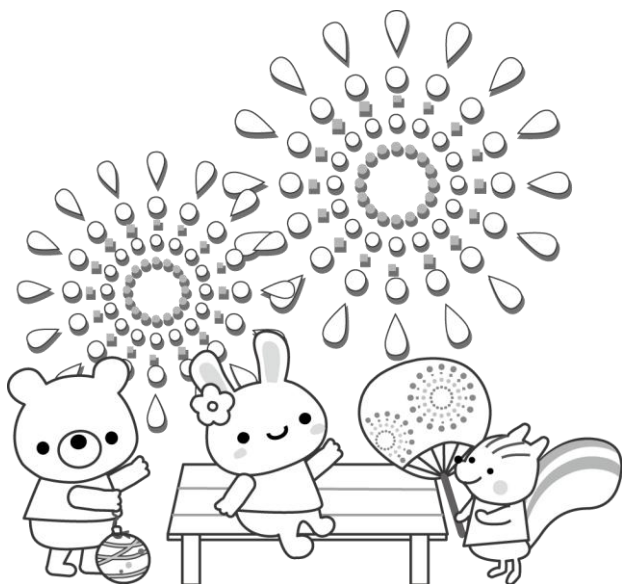
狛江市民総合体育館

H24年度 7月～9月
第2期 定期制教室のご案内

教室参加者大募集！

応募締切:5/21(月)必着

※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・・・3～4ページ

1回制教室・・・5ページ

知的障がい児・者向け教室・・・5ページ

短期体操教室、逆上がり集中教室・・・6ページ

申込方法について・・・7ページ

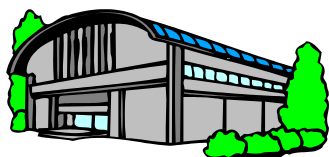
小学生体操

小学生体操(木)(土)
定員20名から30名になりました。

短期教室

夏季短期体操教室
夏季短期逆上がり集中教室
※夏の短期水泳教室については、
別途お知らせいたします。

個人情報保護方針



お問い合わせ TEL03-3430-1141

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

狛江市体育協会・東京アスレティッククラブ共同事業体

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、これを実行し維持致します。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個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。⑧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8:30～17:30⑨休館日は偶数月の第三木曜日と年末年始(12/28から1/4) 臨時8/22から8/26

大人向け定期制教室

応募締切: 5/21(月)必着

※応募詳細は7ページをご参照ください

| 曜日 | 教室名 | 時間 | 定員 | 対象 | 回数 | 料金 | 内容 | 会場 |
|----|---|-------------|-----|-----------------|-----|---------|---|----|
| 日 | 太極拳の基礎  山本  | 9:15~10:15 | 20名 | 高校生以上 | 12回 | 9,600円 | しなやかで伸びやかな伝統楊式太極拳の基礎動作を中心として、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 |
| 月 | 初めてのバレエ♥  白砂 | 10:00~11:00 | 20名 | 高校生以上 (女性限定) | 12回 | 9,600円 | 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 |
| | JAZZダンス・基礎♥  ☆AYA☆  | 11:15~12:15 | 15名 | 高校生以上 | 12回 | 9,600円 | 体の内側を鍛えながら、体の軸をしっかり作るトレーニングを行います。姿勢を良くし、美しいボディラインを目指しましょう。ダンスはスローテンポです。 | S |
| | ピラティス♥  梅崎 | 12:30~13:30 | 20名 | 高校生以上 | 12回 | 9,600円 | 呼吸をしながら骨に近い筋肉を鍛えることにより体の歪み、内臓を正しい位置へと戻していきます。 | S |
| | ゆらぐん体操 —健康講座—  野口 | 14:00~15:30 | 20名 | 50歳以上 | 11回 | 8,800円 | 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。 ※7/2は休講になります。 | S |
| | ヨーガ  三浦 | 19:00~20:00 | 20名 | 高校生以上 | 12回 | 9,600円 | 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 | 初めてのピラティス♥  滝口 | 10:10~11:10 | 20名 | 高校生以上 | 12回 | 9,600円 | 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 |
| | 初めてのバレエ・ジャズ♥  梅崎  | 13:50~14:50 | 15名 | 高校生以上 | 12回 | 9,600円 | ダンスの基礎となるバレエの動きをバーを使いながらゆっくりと行い、基礎をしっかりとし身につけ、同時に音楽に合わせてステップを踏んだり、体を動かしていきます。 | ③ |
| 水 | ストレッチバランスボール♥  田中  | 10:00~11:00 | 15名 | 高校生以上 | 11回 | 8,800円 | バランス感覚を磨き、姿勢や骨盤の矯正を行うことができます。ボールに体を預けて姿勢を支えたり、ボールを転がしたりすることで、筋肉をより長く心地よく伸ばすことができるプログラムです。 | S |
| | 初めてのヨガ♥  三浦 | 11:15~12:15 | 20名 | 高校生以上 | 11回 | 8,800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。年齢に関係なく、初めての方でも気軽に参加できます。 | S |
| | クラシックバレエ初級90♥  野原 | 12:30~14:00 | 20名 | 高校生以上 | 11回 | 13,200円 | 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 |

◆定期制教室割引制度◆

定期制教室割引制度で2教室目以降の教室が割引になります。

受講者が同一の方で、2教室以上お申込み頂いた場合に、教室料金を25%割引致します。

※教室単価が違う場合、教室単価の低い教室が割引対象になります。

※受付に教室の参加証を提示して頂きます。

大人向け定期制教室

応募締切: 5/21(月)必着

※応募詳細は7ページをご参照ください

| 曜日 | 教室名 | 時間 | 定員 | 対象 | 回数 | 料金 | 内容 | 会場 |
|----|--|-------------|-----|-----------------|-----|--------|---|----|
| 木 |  ゆらぐん体操 —健康講座— 野口 | 9:30~11:00 | 20名 | 50歳以上 | 11回 | 8,800円 | 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。 | S |
| |  ピラティス♥ 梅崎 | 11:10~12:10 | 20名 | 高校生以上 | 11回 | 8,800円 | 呼吸をしながら骨に近い筋肉を鍛えることにより体の歪み、内臓を正しい位置へと戻していきます。 | S |
| |  リラックスアロマヨガ♥ 水越 | 12:20~13:20 | 20名 | 高校生以上 | 11回 | 8,800円 | 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 |
| |  美・BODY改善EX♥ ☆AYA☆ | 13:30~14:30 | 20名 | 高校生以上 | 11回 | 8,800円 | 柔軟運動から始まり、部位ごとのアウターマッスル・インナーマッスルを鍛え、燃焼しやすい体質に改善。最後は音楽に合わせて、楽しくシェイプアップ! | S |
| 金 |  パワーヨガ初級♥ 松井 | 9:45~10:45 | 20名 | 高校生以上 | 11回 | 8,800円 | 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 |
| |  パワーヨガ中級♥ 松井 | 11:00~12:00 | 20名 | 高校生以上 | 11回 | 8,800円 | ヨガ経験者向けのクラス。強度、難易度のあるポーズをテンポ良く進めます。しなやかな身体づくりを目指しましょう。 | S |
| |  舞・フラ♥ 松井 | 12:15~13:15 | 20名 | 高校生以上 (女性限定) | 11回 | 8,800円 | 初めての方にもわかりやすい簡単な動作から練習します。3カ月で1曲の振り付けを無理なく覚えて完成させます。 | S |
| |  骨盤調整ヨガ♥ 水越 | 13:30~14:30 | 20名 | 高校生以上 | 11回 | 8,800円 | 骨盤を正しい位置へと導き左右のバランスを整えていきます。 | S |
| 土 |  楊名時 健康太極拳 榎本 | 9:15~10:15 | 20名 | 高校生以上 | 11回 | 8,800円 | 楊名時の24式太極拳は、中国数千年の歴史の中で受け継がれてきた養生法の中でも最も完成度の高い優れた健康法です。繰り返し行うことで健康増進、病気予防効果が期待できます。 | S |
| |  ストレッチ&コア 松田 | 14:00~15:00 | 20名 | 高校生以上 | 11回 | 8,800円 | 気持ちよく体を伸ばしてから、呼吸と共に体の内側から体幹を鍛えます。 | S |

◆◇◆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。
託児ご利用の際は、別途申込みが必要になります。

-  = はだしでご参加頂けます
  = バレエシューズをお持ち下さい
-  = 室内用シューズをお持ち下さい
   = どちらでも参加可能です

| 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 |
| 西 | 西和泉体育館 |

子ども向け定期制教室

応募締切: 5/21(月)必着

※応募詳細は7ページをご参照ください

| 曜日 | 教室名 | 時間 | 定員 | 対象 | 回数 | 料金 | 内容 | 会場 |
|----|--|-------------|-----|--------------|-----|---------|--|----|
| 日 |  はじめて体操 小田原 | 14:15~15:15 | 10名 | 年少~年長 | 10回 | 10,000円 | 「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。※7/1・9/30は休講になります | S |
| |  チャレンジ体操 石井 | 15:30~16:30 | 10名 | 小学生 | 10回 | 10,000円 | 「マット」「鉄棒」を中心に、体幹トレーニング、なわとび、ボール、スティックなどを使用しスポーツのコツや身体の操り方を学びます。※7/1・9/30は休講になります | S |
| 月 |  幼児体操 小田原・和泉 | 16:20~17:20 | 20名 | 年中・年長 | 12回 | 12,000円 | 「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 |
| |  小学生体操 小田原・和泉 | 17:30~18:30 | 20名 | 小学生 | 12回 | 12,000円 | 「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 |  ベビーエクササイズ♥ 滝口 | 11:20~12:10 | 15組 | 生後1カ月~12カ月未満 | 12回 | 12,000円 | 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 |
| |  よちよち親子体操♥ 滝口 | 12:25~13:15 | 15組 | 1歳~2歳6カ月 | 12回 | 12,000円 | 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 |
| |  のびのび親子体操♥ 岩松・和泉 | 13:40~14:30 | 15組 | 2歳6ヶ月~3歳6ヶ月 | 12回 | 12,000円 | 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。特殊なキットを使用して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 |
| |  わんぱく幼児体操 岩松・和泉 | 14:45~15:45 | 20名 | 3歳6ヶ月~年中 | 12回 | 12,000円 | 音楽に合わせた踊りや身体各関節、筋肉を使用した動きを行うとともに特殊なキットを使用し四肢機能を高めていきます。集団生活に慣れたり、礼儀や挨拶ができるようになります。 | S |
| |  幼児体操 高橋・白木 | 16:20~17:20 | 20名 | 年中・年長 | 12回 | 12,000円 | 「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 |
| |  バク転教室 石井・和泉 | 17:30~18:30 | 15名 | 小・中学生 | 12回 | 12,000円 | 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。 | 格 |
| 水 |  鉄棒教室 小田原 | 16:20~17:20 | 10名 | 小学生 | 11回 | 11,000円 | 初心者対象に鉄棒に必要な運動やコツを学びいろいろな技の習得を目指します。 | S |
| |  バク転教室 小田原 | 17:30~18:30 | 15名 | 小・中学生 | 11回 | 11,000円 | 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。 | S |
| 木 |  幼児クラシックバレエ 木村(朋) | 15:30~16:30 | 20名 | 3歳~未就学児 | 11回 | 11,000円 | 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いきます。発表会なども予定しています。 | S |
| |  クラシックバレエ 小学生 木村(朋) | 16:40~17:40 | 20名 | 小学生 | 11回 | 11,000円 | 「アン」「ドウ」「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。発表会なども予定しています。 | S |
| |  幼児体操 白木・和泉 | 16:20~17:20 | 20名 | 年中・年長 | 11回 | 11,000円 | 「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 |
| |  小学生体操 高橋・石井・和泉 | 17:30~18:30 | 30名 | 小学生 | 11回 | 11,000円 | 「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 |
| |  フットサル教室 橋口 | 17:25~18:25 | 30名 | 小学生 | 11回 | 16,500円 | 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。 | 西 |

子ども向け定期制教室

応募締切: 5/21(月)必着

※応募詳細は7ページをご参照ください

| 曜日 | 教室名 | 時間 | 定員 | 対象 | 回数 | 料金 | 内容 | 会場 |
|---|--|-------------|-----|-----------------|---------|--|--|----|
| 金 | 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 | 11回 | 11,000円 | ポンポ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。※ポンポン代別途にかかります。 | ③ |
| | チアスクール上級  ワセダクラブ | 17:30~18:30 | 25名 | 小・中学生 | 11回 | 14,300円 | チアダンス・コール・スタuntsなどチアの総合的な技術の基礎を学びます。参加には、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。 | ③ |
| | ショートテニス  手島 | 16:20~17:20 | 20名 | 年長・小学生 | 11回 | 13,200円 | 手島智佳子先生(元全日本チャンピオン、ウィンブルドン・全米オープン選手権出場)による教室です。スポンジボールを使ってフォアハンドストローク・バックハンドストロークボレー・スマッシュ・サービスのテニスの基礎練習を楽しめます。※ラケット貸出あります。 | ①B |
| | ショートテニス上級  手島 | 17:30~18:30 | 20名 | 小学生 | 11回 | 13,200円 | より高いレベルを目指します。参加には「ショートテニス上級テスト」を受ける必要があります。 【テスト実施日】6/29(金)16:30~17:30 6/11(月)~28(木)までに総合体育館受付にてお申込み下さい。 ※受講費1,000円 詳細は体育館受付までお問い合わせください。 | ①B |
| | 幼児体操  高橋・白木 | 16:20~17:20 | 20名 | 年中・年長 | 11回 | 11,000円 | 「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 |
| | 小学生体操  白木・小田原 | 17:30~18:30 | 20名 | 小学生 | 11回 | 11,000円 | 「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 |
| | 体操専門クラス2H  石井・和泉・小田原 | 16:20~18:30 | 20名 | 小・中学生 | 11回 | 23,100円 | 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。参加には「体操専門クラステスト」を受ける必要があります。 【テスト実施日】6/29(金)16:30~17:30 6/11(月)~28(木)までに総合体育館受付にてお申込み下さい。 ※受講費1,000円 詳細は体育館受付までお問い合わせください。 | ①A |
| | 体操専門クラス1H  高橋・石井・和泉 | 17:30~18:30 | | | 11回 | 14,300円 | | 格 |
| ジュニアファンク  ☆AYA☆ | 17:30~18:30 | 20名 | 小学生 | 11回 | 11,000円 | HIP HOPやジャズダンスを取り入れ、カッコよく楽しく元気にダンスする教室です。リズム感や表現力、キレのある動作が身につきます。※9月は発表会練習の為、体験はできません。 | S | |
| 土 | のびのび親子体操  白木・岩松 | 10:30~11:20 | 15組 | 2歳6ヶ月~ 3歳6ヶ月 | 11回 | 11,000円 | 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。特殊なキットを使用して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 |
| | わんぱく幼児体操  白木・岩松 | 11:30~12:30 | 20名 | 3歳6ヶ月~ 年中 | 11回 | 11,000円 | 音楽に合わせて踊りや身体の各関節、筋肉を使用した動きを行うとともに特殊なキットを使用し四肢機能を高めていきます。集団生活に慣れたり、礼儀や挨拶ができるようになります。 | S |
| | 幼児体操  高橋・小田原 | 14:00~15:00 | 20名 | 年中・年長 | 11回 | 11,000円 | 「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 |
| | 小学生体操  高橋・小田原・白木 | 15:05~16:05 | 30名 | 小学生 | 11回 | 11,000円 | 「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 |
| | 親子で始めるバレエ  松田 | 12:40~13:40 | 10組 | 4歳~年長 | 11回 | 16,500円 | 親子でイチからバレエの基礎を身につけていく教室です。お母様も一緒に学ぶことでご家庭でも練習ができます。 | S |

教室開催日程カレンダー

| 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 | | | | |
| ○ | ○ | ○ | | | | |

| 8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 | |
| × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |

| 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 | | | | | | |
| ★ | | | | | | |

★・・・はじめて体操・チャレンジ体操は休講です。◆・・・ゆらぐん体操は休講(4)

1回制教室

| 曜日 | 教室名 | 時間 | 定員 | 対象 | 料金 | 内容 | 会場 |
|----|---------------------------------------|-------------|-----|----------------|--------|---|----|
| 月 | 逆上がり教室 石井 | 16:20~17:20 | 10名 | 年中~小学生 | 800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。 ※7/23~8/28までは休講となります。 | S |
| 火 | 逆上がり教室 石井 | 16:20~17:20 | 10名 | 年中~小学生 | 800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。 ※7/23~8/28までは休講となります。 | S |
| | プロキックボクサー 『闘魔』 キックボクシング教室 石井 | 17:30~18:30 | 10名 | 小学生 | 1,000円 | 体力アップを目的としたクラスです。 身体の操作能力を身につけて、心身ともに向上していきます。 | S |
| | | 18:40~19:40 | 10名 | 高校生以上 女性クラス | 1,000円 | ミットに向かってパンチやキックを行う格闘技エクササイズ！ シェイプアップやストレス解消に最適です！！ | S |
| | | 19:50~20:50 | 10名 | 高校生以上 男性クラス | 1,000円 | | |
| 水 | 肩こり・腰痛体操 田中 | 9:15~9:45 | 20名 | 高校生以上 | 400円 | 慢性的な肩こり・腰痛を和らげ、筋力低下、運動不足の時などに有効です。 | S |
| 木 | POWER&QUICK サーキット 田中 | 19:30~20:15 | 10名 | 高校生以上 | 500円 | スポーツに必要な持久力・敏捷性・瞬発力などをトータル的に鍛えます。自重でのトレーニング・素早いステップ・縄跳びを音楽に合わせて繰り返し行うサーキットトレーニングのクラスです。 ※運動強度は、高いです。 | S |
| 金 | スタイルダンス ☆AYA☆ | 18:40~19:40 | 20名 | 高校生以上 | 800円 | ダンスに必要な柔軟性や動きを取り入れリズムミカルな曲で踊ります。 | S |

※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下さい。

※料金は、参加当日に券売機で利用券を購入の上、受付窓口にお越しください。

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 |
|----|---|-------------|-----|--------------------------------|----|--------|---|
| 日 | スマスマサッカー クリニック 【トラッソス】 7/22・9/9・9/23 ※8月の開催はありません。 9月に2回開催いたします。 | 12:10~13:40 | 20名 | 小・中学生 (愛の手帳)もしくは(医師の診断書)が必要 | 3回 | 3,000円 | 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。 |
| | | 13:55~15:25 | 20名 | 高校生以上 (愛の手帳)もしくは(医師の診断書)が必要 | 3回 | 3,000円 | |

【申込開始日】6/1(金)から定員になるまで。(途中参加できます)

【申込場所】粕江市民総合体育館(教室開催時に西和泉体育館でも申込できます)

■電話での申込予約可。(開催当日までに上記申込場所にて参加料をお支払いください)

※ご入金の際、「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)

※教室は、西和泉体育館で開催いたします。

ボランティア募集中

スマスマサッカークリニックでは、教室運営をサポートしていただけるボランティアを募集しています。

※詳細は、市民総合体育館もしくはホームページよりお願い致します。

★夏の短期水泳教室については、別途にお知らせいたします★

夏季短期体操教室

| | 日程 | 時間 | 定員 | 対象 | 種目 | 回数 | 料金 | 内容 | 会場 |
|----|----------------|-------------|-----|----------|--------|----|--------|--|----|
| 1期 | 7/25(水)～27(金) | 9:00～10:00 | 20名 | 年少・年中・年長 | とび箱・鉄棒 | 3回 | 3,000円 | とび箱・鉄棒の練習を通して子供たちに身体を動かすことの楽しさを学ばせ、体力の向上を図ります。 | 格 |
| | | 10:10～11:10 | | 小学生 | | | | | |
| 2期 | 7/30(月)～8/1(水) | 9:00～10:00 | 20名 | 年少・年中・年長 | とび箱・鉄棒 | 3回 | 3,000円 | | |
| | | 10:10～11:10 | | 小学生 | | | | | |
| 3期 | 8/6(月)～9(木) | 9:00～10:00 | 20名 | 年少・年中・年長 | とび箱・鉄棒 | 4回 | 4,000円 | | |
| | | 10:10～11:10 | | 小学生 | | | | | |
| 4期 | 8/27(月)～30(木) | 9:00～10:00 | 20名 | 年少・年中・年長 | とび箱・鉄棒 | 4回 | 4,000円 | | |
| | | 10:10～11:10 | | 小学生 | | | | | |



夏季短期逆上がり集中教室

| | 日程 | 時間 | 定員 | 対象 | 種目 | 回数 | 料金 | 内容 | 開場 |
|----|------------------------|------------------------|------|----------------|----|----|--------|------------------------------|----|
| 1期 | 7/23(月)～25(水) 27(金) | 7/23・24 16:20～17:20 | 各10名 | 年中 ～ 小学生 | 鉄棒 | 4回 | 4,000円 | 鉄棒に必要な運動やコツを学び逆上がりの習得を目指します。 | S |
| | | 7/25・27 15:00～16:00 | | | | | | | |
| 2期 | 7/30(月)～8/1(水) 3(金) | 7/30・31 16:20～17:20 | | | | 4回 | 4,000円 | | |
| | | 8/1・3 15:00～16:00 | | | | | | | |
| 3期 | 8/6(月)～8(水) 10(金) | 8/6・7 16:20～17:20 | | | | 4回 | 4,000円 | | |
| | | 8/8・10 15:00～16:00 | | | | | | | |
| 4期 | 8/27(月)～29(水) 31(金) | 8/27・28 16:20～17:20 | | | | 4回 | 4,000円 | | |
| | | 8/29・31 15:00～16:00 | | | | | | | |

夏季短期体操教室・逆上がり集中教室 申込詳細

| | | | |
|------|--|----------|----------|
| 申込場所 | 粕江市民総合体育館 受付 | | |
| 申込日 | 6月25日(月) | 6月26日(火) | 6月27日(水) |
| 対象者 | 市内の方(在住,在学) | 市内・市外の方 | 随時申込み |
| 受付時間 | 10:00～20:30 | | |
| 詳細 | <ul style="list-style-type: none"> ・各教室、定員になり次第締切となります。 ・お電話でのお申込は受付しておりません。 ・お申込開始日が市内と市外では異なりますのでご注意ください。 ・一度お支払い頂いた料金は、ご返金いたしかねます。 ・申込み用紙のお取り置きは致しません、またお持ち帰りは受付無効となります。 | | |

1度体験してから申込みたい
という方にオススメ!!

大人の教室・子どもの教室が1回分の料金で体験出来ます!

事前に体験したい教室の空き状況・料金を確認の上、ご参加ください。
定員に達している教室にはご参加出来ません。
体験は1教室につき1回までとさせていただきます。

◆その都度参加◆

※教室共通券回数券は終了致しました。

毎回参加できない方へ

定期制教室にその都度ご参加いただけます。

大人向け教室 1回 ¥1,100 (クラシックバレエ初級90は ¥1,500)

子供向け教室 1回 ¥1,300 (ショートテニス ¥1,500)

◎対象外教室

フットサル・ジュニアファンク・チアスクール上級・体操専門・ショートテニス上級・定員に達している教室

定期制教室の申込み方法について

(申込み方法の変更)

- ・先着順での申込みでは当日、ご都合のつかない方がお申込み出来ない状況でした。
また、長い時間お待たせしてしまう事でご迷惑をお掛けしておりました。
- ・往復はがきでの応募にすることにより、上記の問題を解決するとともに、より多くのお客様にご参加頂けるよう、方法を変更致します。

(申込みについて)

- ・往復はがきによる応募となります。
- ・1人2教室まで応募可。2教室応募の場合、往復はがきが2枚必要になります。

(抽選の仕組みについて)

- ・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、返信用ハガキにてお知らせ致します。
 - ・市内優先の上、コンピューターによる抽選を行います。
- ※体育館の定期制教室では、キッズルーム(託児施設)をご用意しております。
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)を先に抽選致します。
次いで市内⇒市外の順に抽選を行います。

(キャンセル待ちについて)

- ・落選者の方には、キャンセル待ちの順番を決めさせていただきます。空きが出た場合順番に電話連絡をしていきます。

※チアスクール上級・ショートテニス上級・体操専門クラスについては指導員の認定やテスト受講が必要なため対象外となります。申込日など

定期制教室のお申込み方法

- 往復はがきによる応募となります。(応募が定員を超えた場合は抽選になります。)
1教室につき往復ハガキ1枚 2教室応募の場合、往復はがきが2枚必要になります。
- 応募先: 〒201-0003 狛江市和泉本町3-25-1
狛江市民総合体育館「第2期定期制教室」宛
- 応募締切: 5/21(月)必着
- 結果発表: 5/28(月)以降、返信用ハガキでお知らせ致します。
- 入金期間: 6/4(月)～10(日) 受付時間10:00～19:00
※期日までに入金されない場合には、無効になります。
- 随時募集: 6/13(水)～ 受付時間10:00～19:00
総合体育館受付にて直接お申込み下さい。(先着順)
※6/12(火)からホームページに空き情報を掲載致します。体育館受付でもご確認いただけます。

・お電話でのお申込み、ご予約はできません。予めご了承下さい。

・一度お支払い頂いた料金は、ご返金いたしかねます。

【往信用 表面】

【返信用 裏面】

【返信用 表面】

【往信用 裏面】

| | | | |
|---|--|---|--|
| <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin-bottom: 10px;"></div> <p style="text-align: center;">〒201-0003</p> <p style="text-align: center;">1 狛江市和泉本町3-25-1</p> <p style="text-align: center;">狛江市民総合体育館</p> | <p style="font-size: 2em;">記入しないよう お願い致します</p> | <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin-bottom: 10px;"></div> <p style="text-align: center;">〒000-0000</p> <p style="text-align: center;">太郎様</p> <p style="text-align: center;">〇〇市 〇〇〇〇〇〇 〇〇〇〇〇〇</p> | <p>①教室名 ②曜日・時間 ③託児の有無 (名) ④参加者氏名(フリガナ) 性別・生年月日(年齢) ⑤住所 ⑥電話番号 ⑦狛江市(在住・在学・在勤) 市外 ※いずれか明記</p> |
|---|--|---|--|