



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

LINE

最新の情報やイベント情報を
配信するよ!!

体育館のHPもLINE
からチェックできるよ!



大募集! 2024年度第1期(4月~6月)
定期制教室2024年4月1日(月)スタート!!

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4月~6月の3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。(料金は全て税込価格)♥は託児(キッズルーム)付きの教室です。

通年制教室 年間を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**を導入いたします。新規入会ご希望の方はWEB申込にてご応募ください。

定期制教室・通年制教室 申込方法



- ◆★印は定期制から通年制教室へと変更になりました。
- ◆定期制教室・通年制教室(2月現在の在籍者を除く)は新規募集となります。下記内容に沿ってご応募ください。
- ◆4月から料金改定となります。料金等ご確認の上、ご応募ください。
- ◆4月から一部の**通年制教室は振替制度**を導入いたします。詳細は入金時にお知らせをいたします。

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、抽選といたします。
- ◆市内優先のため、市内在住・在勤・在学の方は入金時に住所の確認のできる書類をご持参ください。

【優先順位】 市内託児希望者 > 市内 > 市外託児希望者 > 市外

※確認書類 ・運転免許証 ・保険証 ・公共料金通知書など(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

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				

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	

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						

教室休講

- ・4月18日(木) 定期休館日 全教室休講
- ・4月29日(月)~5月5日(日) 全教室休講
- ・6月20日(木) 定期休館日 全教室休講

1次募集

【応募期間】

2月23日(金・祝)~3月7日(木) WEB応募

WEB応募▶ 狛江市体育施設HPまたは公式アカウントLINEから応募

【抽選結果発表】

3月14日(木) 当落結果をご応募されたメールでお知らせいたします。

【入金期間】

3月14日(木)~3月27日(水)

【入金場所・時間】

市民総合体育館受付窓口 9:00~21:00

※確認書類をご持参ください。

入金期間内にご入金がない場合は自動的にキャンセル扱いとなります。あらかじめご了承ください。

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。

当選した方からのキャンセルや入金申込がなかった場合、落選した方を対象に再抽選を行います。

再抽選で当選した方は3月28日(木)以降に施設からご連絡いたします。※再抽選入金締切▶各教室初回日まで

問い合わせ先: 市民総合体育館 ☎03-3430-1141

【空き情報発表】

3月28日(木) ※3月28日(木)~定員に空きのある教室は随時申込可能

【入金場所・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欠員の出ている教室のみ募集いたします。

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。

2次募集

▼HP▼



▼公式LINE▼



2024年4月1日(月)~6月30日(日)

定期制教室

定員に空きのある教室は体験もできます!!

【定期制教室】

3ヶ月に12回程度(実施時期により回数が異なります)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。料金は全て税込価格です。

- ♥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。

【通年制教室】

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。

- ◆月謝は1ヶ月分を前納制でお支払いいただきます。料金は全て税込価格です。
- ◆通年制教室は、一度お申込みいただければ退会するまで継続できます。
- ◆新規入会の方は初回のみ2ヶ月分(4月・5月)ご入金いただきます。
- ※教室の対象年齢は教室初回日の年齢となります。

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、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

こども向け教室 ▶▶▶ 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◆



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1,000円(税込)の割引をいたします。

◆割引対象者: 2教室申込またはご家族(親子・兄弟)申込で応募し当選した方・再抽選で当選した方

◆割引対象者 ▶▶▶ 1次募集でご応募した方のみ(再抽選の方はお電話にてお伝えいたします。)

※通年制教室・1回制教室は対象外です。

【お月】

【お年】

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)	17,040円(全12回)	4/1	ハワイアンフラダンスの子ども教室です。ハワイのやさし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)	17,040円(全12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	17,040円(全12回)	4/2	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。
	フットサル① NEW	西和泉体育館	16:20~17:20	20名	年中~小学2年生	17,040円(全12回)		
水	フットサル② NEW	西和泉体育館	17:30~18:30	20名	小学3年生~小学6年生	17,040円(全12回)	4/3	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。
	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	17,040円(全12回)		
金	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	17,040円(全12回)	4/5	お子様1人で参加するクラスです。集団行動に慣れる様に運動します。また、うんてい・はしご・一本橋・すべり台などの『巧技台』も使っているいろいろな動きを取り入れます。
	のびのび体操	スタジオ	12:15~13:15	10名	2歳6ヶ月~3歳	17,040円(全12回)		
土	トランポリンA NEW	第1体育室A	16:20~17:20	10名	年中~小学2年生	17,040円(全12回)	4/6	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。
	トランポリンB NEW	第1体育室A	17:30~18:30	10名	小学3年生~中学生	17,040円(全12回)		
日	親子バレエ	スタジオ	12:45~13:45	10組	3歳~未就学児	17,040円(全12回)	4/6	お子様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す。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 NEW	スタジオ	14:00~15:00	12名	小学生	17,040円(全12回)		

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)	17,040円(全12回)	4/1	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	14,400円(全12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	14,400円(全12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	14,400円(全12回)		
	ゆらぐん体操(健康体操)	格技室	14:00~15:30	22名	50歳以上	14,400円(全12回)		
	ヨーガ	スタジオ	19:00~20:00	15名	高校生以上	14,400円(全12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	14,400円(全12回)	4/2	全身を使って、しなやかに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。
	♥バレトン 時間・場所変更	スタジオ	11:50~12:50	15名	高校生以上	14,400円(全12回)		
水	♥初めてのヨガ	スタジオ	11:15~12:15	20名	高校生以上	14,400円(全12回)	4/3	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。初めての方で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	20,040円(全12回)		
木	♥ピラティス	スタジオ	9:30~10:30	18名	高校生以上	12,000円(全10回)	4/4	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! 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。
	♥バレトン	多目的	10:45~11:45	10名	高校生以上	12,000円(全10回)		
	♥リラクサアロマヨガ	スタジオ	12:15~13:15	15名	高校生以上	12,000円(全10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)	12,000円(全10回)		
金	♥パワ-ヨガ	スタジオ	9:45~10:45	20名	高校生以上	14,400円(全12回)	4/5	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。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)	14,400円(全12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	14,400円(全12回)		
土	初めてのヨガ 時間変更	スタジオ	9:00~10:00	20名	高校生以上	14,400円(全12回)	4/6	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。バレエ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!
	体ほくしバレエ 時間変更	スタジオ	15:15~16:30	15名	高校生以上	17,040円(全12回)		
日	ZUMBA	スタジオ	16:45~17:45	17名	高校生以上	14,400円(全12回)	4/7	伝統的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。
太極拳の基礎	スタジオ	9:15~10:15	22名	高校生以上	14,400円(全12回)			