

通年制教室

月謝制の教室です!! 空きがある教室はいつでも入会可能!!
※新規の方は2月23日(金・祝)から応募を開始いたします!
 ◆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。(料金は回数によって異なります)
 ◆一部の教室は振替制度を導入いたします。★の印は定期制教室から通年制教室へ変更となります!!



	教室名	場所	時間	定員	対象	4月料金	5月料金	初回目	教室内容	室内シューズ	バレエシューズ
月	★ はじめて幼児体操	スタジオ	15:00~16:00	16名	年少~年長	5,680円	5,680円	4/1	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	5,680円	5,680円		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	5,680円	5,680円				
火	★ 心のびのび親子体操	スタジオ	13:50~14:40	10組	2歳6ヶ月~3歳6ヶ月	5,680円	5,680円	4/2	のぼる・おろる・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	5,680円	5,680円		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	16:20~17:20	30名	年中~小学2年生	5,680円	5,680円		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	5,680円	5,680円		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	5,680円	5,680円		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	5,680円	5,680円		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。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。		
水	★ はじめて幼児体操	スタジオ	16:20~17:20	16名	年少~年長	5,680円	5,680円	4/3	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	5,680円	5,680円		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		
	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	4,260円	5,680円		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。		
木	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	5,160円	6,880円	4/4	※初等クラス・トウシューズクラスには講師の認定が必要となります。		
	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	5,160円	6,880円				
	★ 子ども体操①	格技室	16:20~17:20	30名	年中~小学2年生	4,260円	5,680円		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	4,260円	5,680円				
	キッズアスリート	第1体育室B	16:15~17:15	30名	年中~小学3年生	5,680円	5,680円		ボンボン(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。		
金	ジュニアアスリート	第1体育室B	17:30~18:30	30名	小学4年生~中学生	7,120円	7,120円	4/5	チアダンス・コール・スタツ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	5,680円	5,680円		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	5,680円	5,680円				
	ジュニアジャズ初中級	スタジオ	16:55~17:55	25名	小学生	5,680円	5,680円		バ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す。表現力・リズム感・身体の柔軟性を身につけます!		
	ジュニアジャズ上級	スタジオ	18:00~19:00	25名	小学生~中学生	5,680円	5,680円		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。		
	★ 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	5,680円	4,260円		のぼる・おろる・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!		
土	★ わんぱく幼児体操	スタジオ	11:15~12:15	15名	3歳~年中	5,680円	4,260円	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	5,680円	4,260円	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	5,680円	4,260円				
	★ はじめて幼児体操	スタジオ	14:15~15:15	16名	年少~年長	5,680円	4,260円	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。			
日	バク転教室	スタジオ	16:45~17:45	15名	小・中学生	5,680円	4,260円	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			

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。



	教室名	場所	時間	定員	対象	1回単価	教室内容	室内シューズ
月	初めてヨガ	多目的	13:00~14:00	10	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。	
	美ボディメンテナンス	スタジオ	13:40~14:40	15	高校生以上	1,200円	眠っている筋肉を使い、ボディラインを整えてから筋力をリリースして怪我のない身体作りをします。	
	体幹トレーニング&ストレッチ	多目的	14:15~15:15	10	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	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	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!	
	コアコンディショニング	スタジオ	19:15~20:30	10	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。	
水	かんたんピラティス	スタジオ	10:00~11:00	15	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。	
	ストレッチ&ピラティス	スタジオ	19:00~20:00	15	高校生以上	1,200円	ストレッチをさみながら、全身を鍛えていきましょう。	
木	スロピラティス	スタジオ	10:45~11:45	18	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	
	ほくトレ	多目的	13:30~14:30	10	高校生以上	1,200円	こわばった筋肉をほくしてのぼして、たくさん動かしていきます!	
金	かんたんヨガ	多目的	12:15~13:15	10	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参加いただけます。	
	ジュニアジャズ初級	スタジオ	16:00~16:45	15	年中~小学生	1,140円	バ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す。初心者大歓迎!!	
	キックコンディショニング	スタジオ	19:15~20:30	10	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。	
日	リフレッシュヨガ	スタジオ	10:45~11:45	15	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	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	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

4月21日 5月12日 6月2日 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。

【申込方法】
市民総合体育館受付窓口
でお申込みください。



スマスマサッカークリニック

4月7日 5月19日 6月16日 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。

【申込方法】
市民総合体育館受付窓口
または、開催日に西和泉体育館
でお申込みください。



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

★料金★

市内	250円
市外	500円
高校生以下	100円

- ◆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。
- ◆**粕江市内に在住・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

◆無料でご利用いただけます。◆中学生までのお子様を対象です。◆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

ランニング走路

- ◆1周150mのランニング走路です。
- ◆小学生から利用可能です。
- ◆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。
- ◆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。
- ◆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。
- ◆タイマーを設置してあります。



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。

- ◆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室を締め切ります。
- ◆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
土	5スパン 18:45～21:00			卓球
	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	
日	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

※印が付いている時間帯は、原則として指導員がつかまます。

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	★★★★
	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	★★★
水	エアロピクス	10:00～11:00	第3体育室	高校生以上	20名	★★★★★
	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	★★
木	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	★★★★★

★料金★

市内	250円
市外	500円
高校生以下	100円

交通案内



【小田急線「粕江駅」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・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「粕江市立緑野小学校」下車 徒歩5分

粕江市民総合体育館
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。