狛江市民総合体育館は狛江市スポーツ協会・TAC共同事業体が運営しております。
https://www.komae-sponavi.net

狛江市民総合体育館

2026年度 第2期 定期制教室 募集開始！

2027年1月～3月までの3か月間で行う教室です。
掲載している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。

定期制教室 応募方法

1次募集

応募期間 2026/11/19(木)9:00～ 11/30(月)23:59

●狛江市体育施設HPまたは公式アカウントLINEからご応募ください。
お電話や受付窓口での応募はできませんのでご了承ください。

狛江市体育施設 HP　公式アカウント LINE

●年齢制限のある教室は**教室初回日の年齢**でお選びください。
※定員を超えた場合、市内在住・在勤・在学者を優先して抽選いたします。
※託児つきの教室についても、市内の託児希望者を優先して抽選いたします。(定員5名)

●抽選時の優先順位　1 市内託児希望者 > 2 市内 > 3 市外託児希望者 > 4 市外
※市内・・・狛江市に在住・在勤・在学している方。

抽選結果発表 2026/12/6(日)
8:30～HPにてお知らせいたします。

●入金期間：12/6(日)～12/16(水)

●入金場所・時間：狛江市民総合体育館　9:00～20:30

※市内優先申込みのため、市内在住・在勤・在学者の方は入金時に住所の確認できる書類をご用意ください。
※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。
※一度お支払いいただいた料金は、ご返金いたしかねます。

在住の方	運転免許証・保険証・マイナンバーカード 公共料金支払い証など(コピー可)
在勤の方	在勤証明書など(コピー可)
在学の方	学生証・連絡帳など(コピー可)

再抽選 当選者からキャンセルが出た場合、落選者から再抽選を行います。
再抽選で当選された方は市民総合体育館からご連絡いたします。

【教室割引のご案内】

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教室目以降の料金から1回分の割引をいたします。
※教室によって1回分の金額が異なります。

● 割引対象者 ：1次募集で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みます。
● 2次募集でお申込み、通年制教室・1回制教室は対象外です。

2次募集

申込開始日 2026/12/20(日) 先着順・定員になり次第終了となります。

●空き情報発表 ：12/20(日)ホームページ・LINEにてお知らせ

●申込場所・時間：狛江市民総合体育館　9:00～20:30

第2期 教室 開催カレンダー

全教室開催　全教室休館　○一部教室休講　休館日
※定期制・通年制・1回制教室のカレンダーとなります

1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
24/31	25	26	27	28	29	30

■ 1/1(金)～1/4(月)全教室休講(年始休館日)
○ 1/15(金)かんたんヨガ、体幹トレーニング＆ストレッチ休講

2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						

○ 2/15(月)子ども体操①・②休講
■ 2/18(木)全教室休講(定期休館日)
○ 2/20(土)ZUMBA、からだメンテナンス休講
□ 2/23(火)全教室休講

3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			

○ 3/13(土) ZUMBA、からだメンテナンス休講
○ 3/25(木)エンジョイフラ休講
□ 3/28(日)全教室休講
○ 3/29(月)ステップアップフラ、ケイキフラ①・②休講

第2期 1月~3月 定期制教室

2027年1月5日(火)~START！！
- 各曜日・各教室により回数が異なります。
- 教室の対象年齢は教室初回日の年齢となります。
- 料金は事前に一括してお支払いただきます。料金は全て税込み価格です。
- の印は託児(キッズルーム)つきの教室です。
- 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。

シューズ着用　くつ下着用　バレエシューズ着用

【定期制】子ども教室

曜日	教室名	時間	対象	定員	開催場所	初回日	料金(回数)	教室内容
月	ケイキフラ①	16:50~17:50	3歳6か月~小学3年生(女の子限定)	15名	スタジオ3	1/11	15,620円(11回)	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踊ります。 ※3/29休講
	ケイキフラ②	18:00~19:00	小学4年生~中学生(女の子限定)	15名	スタジオ3	1/11	15,620円(11回)	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踊ります。 ※3/29休講
火	ピヨピヨ体操	11:00~11:50	1歳~2歳0か月	8組	スタジオ3	1/5	17,040円(12回)	親子で楽しい音楽に合わせて体を動かし、四肢機能が高まる運動も取り入れる教室です。
水	トランポリンA	16:20~17:20	年中~小学2年生	10名	アリーナ1A	1/6	18,460円(13回)	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います。 ※くつ下着用
	トランポリンB	17:30~18:30	小学3年生~中学生	10名	アリーナ1A	1/6	18,460円(13回)	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います。 ※くつ下着用
金	のびのび体操	12:15~13:15	2歳6か月~3歳	10名	スタジオ3	1/8	17,040円(12回)	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	16:20~17:20	年中~小学2年生	10名	アリーナ1A	1/8	17,040円(12回)	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います。 ※くつ下着用
	トランポリンB	17:30~18:30	小学3年生~中学生	10名	アリーナ1A	1/8	17,040円(12回)	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います。 ※くつ下着用
土	親子バレエ	12:45~13:35	3歳~未就学児	10組	スタジオ3	1/9	17,040円(12回)	『やってみたい！』を大切に！親子で楽しく元気に踊ってみませんか？お子さまの隠れた成長を発見できるかも。
	キッズバレエ	13:40~14:40	小学生	12名	スタジオ3	1/9	17,040円(12回)	バーにつかまって、基本動作を練習したり、小さなバレリーナになって音楽に合わせて楽しく踊りましょう！

【定期制】おとな教室

曜日	教室名	時間	対象	定員	開催場所	初回日	料金(回数)	教室内容
月	バレエ初級	9:45~11:15	高校生以上	20名	スタジオ3	1/11	20,040円(12回)	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	11:30~12:15	高校生以上(女性限定)	15名	スタジオ3	1/11	12,000円(12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	11:30~12:30	高校生以上	20名	スタジオ1	1/11	14,400円(12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	12:30~13:30	高校生以上	15名	スタジオ3	1/11	13,200円(11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。 ※3/29休講
	ヨーガ	19:15~20:15	高校生以上	15名	スタジオ3	1/11	14,400円(12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	10:00~11:00	高校生以上	20名	スタジオ1	1/5	14,400円(12回)	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。
	バレエピラティス 名称変更	11:15~12:15	高校生以上	10名	スタジオ2	1/5	14,400円(12回)	バレエの動きとピラティスのエクササイズを融合させたプログラム、しなやかな動きで心身を整えていきます。インナーマッスルを鍛えながら、姿勢改善やボディラインの引き締め、筋力アップに効果が期待できます。
水	初めてのヨガ	11:15~12:15	高校生以上	20名	スタジオ3	1/6	15,600円(13回)	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。
	やさしいバレエ基礎 名称変更	12:30~14:00	高校生以上	15名	スタジオ3	1/6	21,710円(13回)	深呼吸から始まり、床で行うバレエ基礎トレーニングで身体を作り、バーレッスンで身体を引き上げ、センターレッスンを楽しみます。
木	ピラティス	9:30~10:30	高校生以上	18名	スタジオ3	1/7	13,200円(11回)	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します。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	10:45~11:45	高校生以上	10名	スタジオ2	1/7	13,200円(11回)	フィットネス・バレエ・ヨガ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。
	リラックスアロマヨガ	12:15~13:15	高校生以上	15名	スタジオ3	1/7	13,200円(11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	13:30~14:30	高校生以上(女性限定)	15名	スタジオ3	1/7	12,000円(10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き、素敵な笑顔で心から幸せな気分になります！ ※3/25休講
金	パワーヨガ	9:45~10:45	高校生以上	20名	スタジオ3	1/8	14,400円(12回)	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	11:00~12:00	高校生以上(女性限定)	15名	スタジオ3	1/8	14,400円(12回)	初めての方にも分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。
	体幹トレーニング＆ストレッチ 時間変更	14:00~15:00	高校生以上	15名	スタジオ3	1/8	13,200円(11回)	体幹を鍛え強化することにより身体の芯を強くします！ ※1/15休講
土	ヨガ	9:00~10:00	高校生以上	20名	スタジオ3	1/9	14,400円(12回)	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。
	初めてのバレエ	14:50~15:50	高校生以上	15名	スタジオ3	1/9	14,400円(12回)	子どもの頃にあこがれたバレエ。体が硬くても、いくつからでも楽しめます！きれいな姿勢を目指して始めてみませんか？
	ZUMBA	16:00~16:50	高校生以上	17名	スタジオ3	1/9	12,000円(10回)	ラテン系の音楽とダンスを融合されたダンスエクササイズです。多彩な動きで脂肪燃焼にも期待できます！ ※2/20・3/13休講
日	太極拳の基礎	9:15~10:15	高校生以上	22名	スタジオ3	1/10	13,200円(11回)	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。

【1回制教室】

- 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ください。参加当日、券売機にてチケットを購入の上、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	時間	対象	定員	開催場所	1回単価	教室内容
月	初めてのヨガ	13:00~14:00	高校生以上	10名	スタジオ2	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。
	スタイルアップヨガ	14:15~15:15	高校生以上	10名	スタジオ2	1,200円	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。
火	エンジョイダンス	9:30~10:45	高校生以上	10名	スタジオ2	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。
	MEGADANZ	11:15~12:00	高校生以上	20名	スタジオ1	1,200円	11種類の音楽×ダンスを融合させた脂肪燃焼におすすめのプログラムです！
	コアコンディショニング	19:15~20:30	高校生以上	10名	スタジオ3	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	からだ整うコンディショニング	10:00~11:00	高校生以上	15名	スタジオ3	1,200円	筋膜リリースや呼吸・ストレッチ・軽い有酸素運動を行い、身体の緊張をやわらげ心身を整えていきます。
	クラシックバレエポアント初級30	14:10~14:40	高校生以上	15名	スタジオ3	600円	トウシューズクラスとなります。定期制教室やさしいバレエ基礎に参加した方のみご参加可能です。
	ストレッチ＆ピラティス	19:00~20:00	高校生以上	15名	スタジオ3	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。
木	スローピラティス	10:45~11:45	高校生以上	18名	スタジオ3	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です。
	姿勢改善エクササイズ	13:30~14:30	高校生以上	10名	スタジオ2	1,200円	良い姿勢を保つカギは『インナーマッスル』と『呼吸』。ヨガやピラティスの動きを取り入れ、日常生活でもインナーマッスルが使える身体を目指します！
金	かんたんヨガ 時間変更	12:30~13:30	高校生以上	10名	スタジオ2	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。 ※1/15休講
	キックコンディショニング	19:15~20:30	高校生以上	10名	スタジオ3	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。
土	からだメンテナンス	17:00~17:50	高校生以上	15名	スタジオ3	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！！ ※2/20・3/13休講
日	リフレッシュヨガ	10:45~11:45	高校生以上	15名	スタジオ3	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	13:00~14:00	年少~年長	10名	スタジオ3	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	15:30~16:30	小学生	10名	スタジオ3	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。

通年制教室

●通年制教室は、2027年1月～3月まで(一部教室を除く)行う月謝制の教室です。
●定員に空きのある教室は随時、体験および入会可能です。教室の中には指導員の認定が必要な場合がございます。
●★印がついている教室は振替ができる教室です。
●初回のみ2ヶ月分の月謝をお支払いください。(以降、月末までに翌月分をお支払いください。)

曜日	教室名	時間	対象	定員	開催場所	月　謝	教室内容
月	★はじめて幼児体操	15:00～16:00	年少～年長	16名	スタジオ3	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礎作りを行います。
	★子ども体操①	16:20～17:20	年中～小学2年生	30名	格技室	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！！※2/15休講
	★子ども体操②	17:30～18:30	小学生	30名	格技室	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！！※2/15休講
火	★ヨチヨチ体操	10:00～10:50	2歳～3歳	10組	スタジオ3	1,420円×月開催数	のぼる・おりる・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	15:00～16:00	3歳～5歳	15名	スタジオ3	1,420円×月開催数	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①	15:25～16:15	小学1・2年生	20名	アリーナ1B	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②	16:25～17:25	小学3・4年生	22名	アリーナ1B	1,700円×月開催数	
	アルバルク東京バスケ③	17:30～18:30	小学5・6年生	22名	アリーナ1B	1,700円×月開催数	
	バドミントン初級	16:20～17:20	小学生	24名	アリーナ2	1,650円×月開催数	仲良くみんなでルールを覚えながらラケットとシャトルを使って楽しく身体を動かします！ ラケットの握り方から打ち方を丁寧に指導していきます。
	バドミントン中級	17:30～18:30	小学生～中学生	24名	アリーナ2	1,650円×月開催数	打ち合いができるレベルのクラスです。ルールを把握した上でバドミントンの基礎力向上を図ります。基本的なストローク(クリアー、ドロップ、スマッシュなど)を実践的な練習に取り入れてスキルアップを目指します。
	★子ども体操①	16:20～17:20	年中～小学2年生	30名	格技室	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	17:30～18:30	小学生	30名	格技室	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！！
	★バク転教室	17:30～18:30	小学生～中学生	16名	スタジオ3	1,420円×月開催数	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なります。
	フットサル①	16:20～17:20	年中～小学2年生	20名	西和泉体育館	1,420円×月開催数	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行います。
	フットサル②	17:30～18:30	小学3年生～小学6年生	20名	西和泉体育館	1,420円×月開催数	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行います。
水	★はじめて幼児体操	16:20～17:20	年少～年長	16名	スタジオ3	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礎作りを行います。
	★バク転教室	17:30～18:30	小学生～中学生	16名	スタジオ3	1,420円×月開催数	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なります。
木	ジュニアクラシックバレエ 児童クラス	16:00～16:50	小学1・2年生	15名	スタジオ3	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。
	ジュニアクラシックバレエ 初等クラス	17:00～18:15	小学3・4年生	20名	スタジオ3	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	18:15～19:30	小学5年生～中学生	15名	スタジオ3	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。
	★キッズダンス①	15:30～16:20	年中～小学1年生	25名	スタジオ1	1,420円×月開催数	音楽に合わせて楽しく身体を動かしながら、リズム感や表現力を身につける教室です！
	★キッズダンス②	16:25～17:25	小学1年生～小学3年生	25名	スタジオ1	1,420円×月開催数	音楽に合わせて楽しく身体を動かしながら、リズム感や表現力を身につける教室です！
	★ジュニアダンス	17:30～18:30	小学4年生～中学生	25名	スタジオ1	1,420円×月開催数	リズムに乗って身体を動かしながら、ダンスの基礎や表現をする楽しさを学びます！
	★子ども体操①	16:20～17:20	年中～小学2年生	30名	格技室	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	17:30～18:30	小学生	30名	格技室	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！！
金	★キッズチアスクール	16:15～17:15	年中～小学3年生	30名	アリーナ1B	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	17:30～18:30	小学4年生～中学生	30名	アリーナ1B	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。
	フェンシング①	16:15～17:05	年中・年長	16名	アリーナ2	1,420円×月開催数	フェンシングはヨーロッパで親しまれているスポーツです。「スポーツのチェス」と呼ばれるほど高い集中力・判断力・思考力が求められる競技です。初めてフェンシングに触れるお子さま向けのため、安全なスポンジ剣を使用し、 楽しみながら基本を学んでいきます！また日本代表選手として海外の経験もあるコーチが指導します！
	フェンシング②	17:15～18:30	小学1年生～小学3年生	16名	アリーナ2	1,500円×月開催数	
	★キッズダンス①	16:00～16:50	年中～小学1年生	15名	スタジオ3	1,420円×月開催数	音楽に合わせて楽しく身体を動かしながら、リズム感や表現力を身につける教室です！
	★キッズダンス②	16:55～17:55	小学1年生～小学3年生	15名	スタジオ3	1,420円×月開催数	音楽に合わせて楽しく身体を動かしながら、リズム感や表現力を身につける教室です！
	★ジュニアダンス	18:00～19:00	小学4年生～中学生	15名	スタジオ3	1,420円×月開催数	リズムに乗って身体を動かしながら、ダンスの基礎や表現をする楽しさを学びます！
	★子ども体操①	16:20～17:20	年中～小学2年生	30名	格技室	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	17:30～18:30	小学生	30名	格技室	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！！
土	★ヨチヨチ体操	10:15～11:05	2歳～3歳	10組	スタジオ3	1,420円×月開催数	のぼる・おりる・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	11:15～12:15	3歳～5歳	15名	スタジオ3	1,420円×月開催数	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	14:00～15:00	年中～小学2年生	30名	格技室	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	15:05～16:05	小学生	30名	格技室	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！！
日	★はじめて幼児体操	14:15～15:15	年少～年長	16名	スタジオ3	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礎作りを行います。
	★バク転教室	16:45～17:45	小学生～中学生	16名	スタジオ3	1,420円×月開催数	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なります。

【託児】キッズルーム

ヨチの教室が託児つきの教室です。教室に参加される方のお子さまを無料でお預かりいたします。

お預かりの対象年齢:6か月～未就学児のお子さま

定期制・通年制教室　定員／各教室5名　1回制教室　定員／各教室3名(先着順)

お預かりするお子さまの月齢により定員人数が変更になる場合がございます。

定期制教室でご希望の方は、申込時にお預かりの有無をお伺いします。
1回制教室でご希望の方は、教室開催前の1週間前からお電話にてご予約を承ります。

ふらっと参加

定期制教室に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。
定員に空きのある教室に限り、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。

こども向け教室 ▶ 1回 1,600円
おとな向け教室 ▶ 1回 1,400円
(教室によって一部料金が異なります)

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100円　チケットは当日のみ有効
※利用は15歳以上の方(中学生を除く)、利用時間は2時間15分

●混雑時は、ご入室をお待ちいただく場合がございます
●事前予約はできません
●券売機でチケットをご購入の上、直接トレーニング室までお越しください
●利用時間内でランニング走路のご利用も可能です
●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（有料）できます
●初回利用の方はご登録が必要です
　狛江市内に在住・在学・在勤の方は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・学生証
在勤証明書（コピー可）】
●トレーニング室の利用料金で下記のプログラムにご参加できます

火　9:15～9:45　肩こり腰痛トレーニング
火　10:00～11:00　ヘルシー（ビーチボール）
水　9:15～9:45　めざましストレッチ

ランニング走路

●1周150mのランニング走路
●小学生から利用可能
●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
●タイマーを設置しています
●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（有料）
●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

レンタル用品

＼手ぶらでOK！／

●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

レンタルロッカー

保証金
●大型　3,000円
●小型　1,500円

利用料
●大型　1,020円　●小型　510円　●小型下段　400円
※利用料は翌月分を当月末までにお支払いください
※券売機でチケットをご購入の上、受付窓口までお越しください

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、アリーナ1・アリーナ2を開放しています

料　金：市内250円　市外500円　高校生以下100円

曜日	時間区分(スパン)		アリーナ1 A	アリーナ1 B	アリーナ2
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	1スパン	9:00～11:15			
	2スパン	11:25～13:40			
	3スパン	13:50～16:05			
	4スパン	16:15～18:30			
	5スパン	18:45～21:00		※ピックルボール	
木	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
	5スパン	18:45～21:00			卓球
土	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		※ピックルボール	
	4スパン	16:15～18:30	バスケットボール	※ピックルボール	
	5スパン	18:45～21:00	※バスケットボール	バスケットボール	
日	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
	5スパン	18:45～21:00			バドミントン

●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切ます
●券売機でチケットをご購入ください
●利用券の発行は開始15分前から終了30分前までとなります
●ご入場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スパン目以降は開始15分前から抽選を行います
●平日で引き続きご利用する方は、一度退室し新たにチケットをお買い求めの上、ご利用ください
●土・日・祝は混み合うため、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（有料）できます
●※印が付いている時間帯は、原則として指導員がつきます
●偶数月の第3木曜日(祝日の場合は翌日)は休館日となります
●個人開放は団体貸切ではございません。譲り合ってご利用ください
●チケットはお一人につき1枚となります

個人開放エクササイズ

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

料　金：市内250円　市外500円　高校生以下100円

★印は強度を表し、数が多いほど運動強度が高くなります

曜日	教室名	時間	対象	定員	開催場所	運動強度
月	脳とカラダのチャレンジ体操	14:00～15:00	65歳以上	25名	スタジオ1	★★
月	やさしいストレッチ	15:15～16:15	65歳以上	20名	スタジオ1	★
火	かんたん健康ストレッチ	14:00～15:00	75歳以上	35名	格技室	★
火	やさしい筋トレ＆ストレッチ	17:30～18:30	40歳以上	20名	スタジオ1	★★★
水	エアロビクス	10:00～11:00	高校生以上	25名	スタジオ1	★★★★★
水	脳とカラダのチャレンジ体操	11:30～12:30	65歳以上	25名	スタジオ1	★★
木	やさしいイス体操	14:00～15:00	65歳以上	30名	スタジオ1	★
土	エアロビクス	10:00～11:00	高校生以上	25名	スタジオ1	★★★★★

●開始15分前より、券売機でチケットをご購入の上、受付窓口で種目の番号札と交換し、各教室前に担当指導員へ番号札をお渡しください
●開始時間より15分を経過してからの入場はできません

キッズルームからのお知らせ

【第２・４土曜日】個人開放を対象にお子さまのお預かり受け承ります！

【対　象】個人開放・トレーニング室をご利用の方（お子さまのお預かり年齢：６か月～未就学児）
【時　間】９：００～１４：００
【申　込】毎月、第１月曜日～（受付時間：月・火・木・金 ９：３０～１２：３０） 電話にて受付 ☎03-3430-1141
【料　金】１時間５００円（税込）
【定　員】８名程度（月齢によって人数変動あり）

お子様のために西和泉グランドと市民グランドの開放を行っています

施　設	曜　日	時　期	時　間
西和泉グランド	木	4月～8月	15：00～18：00
		9月～10月	15：00～17：00
		11月～1月	15：00～16：00
		2月～3月	15：00～17：00

施　設	曜　日	時　期	時　間
市民グランド	金	4月～8月	16：00～18：00
		9月～10月	14：00～17：00
		11月～1月	14：00～16：00
		2月～3月	14：00～17：00

●無料でご利用できます
●偶数月の第3木曜日はお休みです
●市内に住所を有する中学生以下のお子さまと保護者の方が対象です
●大人の方は付き添いの場合のみ入場可能です

狛江市民総合体育館 ☎ 03-3430-1141

交通案内

【小田急線「狛江駅」より】
徒歩　20分
バス　調布南口行・慈恵医大第3病院行
武蔵境南口行・狛江営業所行
「狛江市立緑野小学校」下車 徒歩5分
こまバス　北回り9分「狛江市民総合体育館」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・狛江駅行「和泉狛江消防署」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「狛江市立緑野小学校」下車 徒歩5分

〒201-0003　東京都狛江市和泉本町3-25-1
【施設利用時間】9:00～21:00
【定 期 休 館 日】偶数月第3木曜日、年末年始12/28～1/4

狛江市体育施設HP
施設紹介・教室・イベント情報を掲載しています

公式LINE
最新の教室やイベント情報を配信します

【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：狛江市スポーツ協会・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。