

新規入会  
受付中

# 狛江市民総合体育館主催 狛江二中教室開催中！

狛江市民総合体育館の改修工事に伴う休館中に、狛江第二中学校特別活動室で令和7年9月16日から狛江市民総合体育館主催の教室を開催しています。(狛江市民総合体育館休館期間:令和7年8月1日～令和8年9月30日(予定))

なお、受付窓口は狛江第二中学校特別活動室に臨時窓口を開設しております。

## 教室開催カレンダー

※ 移転準備の為、狛江二中教室は8月7日(金)をもって終了いたします。  
10月リニューアルオープンする市民総合体育館で開催する教室プログラムは別途ご案内いたします。

通年制教室

1 回制教室

開催日

一部教室休講

休場日(受付業務も休止)

### ● 狛江二中教室 狛江第二中学校 1F 特別活動室

| 4月 |    |    |    |    |    |    | 5月    |    |    |    |    |    |    | 6月 |    |    |    |    |    |    | 7月 |    |    |    |    |    |       | 8月    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|-------|----|----|----|----|----|----|
| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日     | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土     | 日     | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |       |    |    |    |    | 1  | 2  |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4     |       |    |    |    |    |    | 1  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 3     | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11    | 2     | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 10    | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18    | 9     | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 17    | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25    | 16    | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    | 24/31 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 28 | 29 | 30 |    |    |    | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    | 23/30 | 24/31 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |    |

休講・・・【通年制教室】4月30日(木)エンジョイフラ 【1回制教室】4月30日(木)健康体操

### ● 西和泉体育館 (〒201-0011 狛江市西和泉1-16-1) 毎週火曜日：フットサル教室 開催日

| 4月 |    |    |    |    |    |    | 5月    |    |    |    |    |    |    | 6月 |    |    |    |    |    |    | 7月 |    |    |    |    |    |       | 8月    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|-------|----|----|----|----|----|----|
| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日     | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土     | 日     | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |       |    |    |    |    | 1  | 2  |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4     |       |    |    |    |    |    | 1  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 3     | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11    | 2     | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 10    | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18    | 9     | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 17    | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25    | 16    | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    | 24/31 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 28 | 29 | 30 |    |    |    | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    | 23/30 | 24/31 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |    |

※月謝のお支払い、お問合せは狛江二中臨時窓口となります

通年制教室・1回制教室・西和泉体育館で開催する教室開催一覧表は裏面をご覧ください▶▶▶



教室の情報やお知らせなどは『狛江市体育施設HP』をご覧ください。  
また、公式アカウントLINEを友だち登録すると最新の情報が配信されます。



狛江市体育施設  
HP



公式アカウント  
LINE



#### 通年制教室

- ご入会后、届がない限り自動継続となります。毎月の月末に翌月分の月謝をお支払いください。月謝の入金がない場合、施設からご連絡いたしますので、あらかじめご了承ください。
- 月謝は月開催日数によって金額が変動します。
- 休会制度を設けております。詳細は入会時にご案内いたします。
- 定員に空きのある教室は随時申込可能です。一度、体験していただいた後、入会のご検討ください。
- 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。

#### 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できます。定員になり次第、締め切ります。
- 参加当日に参加費をお支払いいただきます。

#### 狛江第二中学校 特別活動室

〒201-0015 東京都狛江市猪方2-7-1

小田急線「狛江駅」より徒歩11分

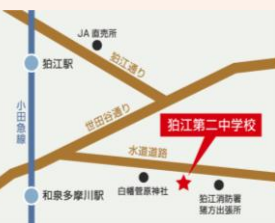
小田急線「和泉多摩川駅」より徒歩13分

【開館時間】8:30～21:00

【休館日】偶数月の第3木曜日

年未年始(12月28日～1月4日)

【問合せ】03-3430-1141



#### 【ご案内】

- 受付業務は、狛江第二中臨時窓口(特別活動室)にて行っています。諸手続きは受付窓口にお越しください。
- 狛江第二中学校へのお問い合わせはご遠慮ください。お電話は03-3430-1141へおかけください。
- 駐車場はございません。公共交通機関、自転車または徒歩でお越しください。

#### 狛江市民総合体育館

〒201-0003 東京都狛江市和泉本町3-25-1

狛江市体育施設 検索

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

【開館時間】8:30～21:00

【休館日】偶数月の第3木曜日

年未年始(12月28日～1月4日)

【問合せ】03-3430-1141

※令和8年9月30日まで休館予定

通年制教室

毎月、開催日数分の月謝をお支払いいただく教室です。★印がついている教室は振替ができる教室です

室内シューズ着用

バレエシューズ着用

| No. | 曜日 | 教室名          | 時間          | 対象       | 定員 | 月謝                  | 教室内容   |
|-----|----|--------------|-------------|----------|----|---------------------|--|
| 1   | 月  | ステップアップフラ    | 12:30~13:30 | 高校生以上    | 15 | 1,200円×月開催数         | 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。                                    |
| 2   | 月  | ★はじめて幼児体操    | 15:00~16:00 | 年少~年長    | 16 | 1,420円<br>×<br>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盤作りを行います。  |
| 3   | 月  | ★子ども体操①      | 16:20~17:20 | 年中~小学2年生 | 16 |                     | 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。                                    |
| 4   | 月  | ★子ども体操②      | 17:30~18:30 | 小学生      | 16 |                     | 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。                                    |
| 5   | 火  | ピラティス        | 9:45~10:45  | 高校生以上    | 20 | 1,200円<br>×<br>月開催数 | 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。  |
| 6   | 火  | 健康体操         | 11:00~12:00 | 概ね60歳以上  | 15 |                     | 無理なく日常でも継続できる体操やトレーニングで健康体を維持していきます。   |
| 7   | 火  | ★子ども体操①      | 16:20~17:20 | 年中~小学2年生 | 16 | 1,420円<br>×<br>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。                                    |
| 8   | 火  | ★バク転教室       | 17:30~18:30 | 小・中学生    | 16 |                     | 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となります。 |
| 9   | 水  | ヨガ           | 9:30~10:30  | 高校生以上    | 20 | 1,200円×月開催数         | 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。   |
| 10  | 水  | クラシックバレエ初級90 | 12:30~14:00 | 高校生以上    | 15 | 1,670円×月開催数         | 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。   |
| 11  | 水  | ★はじめて幼児体操    | 16:20~17:20 | 年少~年長    | 16 | 1,420円<br>×<br>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盤作りを行います。  |
| 12  | 水  | ★バク転教室       | 17:30~18:30 | 小・中学生    | 16 |                     | 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となります。 |
| 13  | 木  | バレトン         | 10:45~11:45 | 高校生以上    | 15 | 1,200円<br>×<br>月開催数 | 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。   |
| 14  | 木  | リラックスアロマヨガ   | 12:15~13:15 | 高校生以上    | 20 |                     | 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。  |
| 15  | 木  | エンジョイフラ      | 13:30~14:30 | 高校生以上    | 15 |                     | 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！                                |
| 16  | 木  | ★子ども体操①      | 16:20~17:20 | 年中~小学2年生 | 16 | 1,420円<br>×<br>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。                                    |
| 17  | 木  | ★子ども体操②      | 17:30~18:30 | 小学生      | 16 |                     | 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。                                    |
| 18  | 金  | パワーヨガ        | 9:45~10:45  | 高校生以上    | 20 | 1,200円<br>×<br>月開催数 | 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。   |
| 19  | 金  | 舞・フラ         | 11:00~12:00 | 高校生以上    | 15 |                     | 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。1曲の振り付けを無理なく覚えて完成させます。   |
| 20  | 金  | ★子ども体操①      | 16:20~17:20 | 年中~小学2年生 | 16 | 1,420円<br>×<br>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。                                    |
| 21  | 金  | ★子ども体操②      | 17:30~18:30 | 小学生      | 16 |                     | 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。                                    |
| 22  | 土  | はじめてのヨガ      | 11:00~12:00 | 高校生以上    | 20 | 1,200円×月開催数         | 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。   |
| 23  | 土  | ★はじめて幼児体操    | 14:05~15:05 | 年少~年長    | 16 | 1,420円<br>×<br>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盤作りを行います。  |
| 24  | 土  | ★子ども体操①      | 15:10~16:10 | 年中~小学2年生 | 16 |                     | 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。                                    |
| 25  | 土  | ★子ども体操②      | 16:15~17:15 | 小学生      | 16 |                     | 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。                                    |
| 26  | 日  | 太極拳の基礎       | 9:15~10:15  | 高校生以上    | 20 | 1,200円×月開催数         | 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。適度に良い汗をかくことでストレス解消、心身に活力を蓄えます。                                  |

1回制教室

開催日の1週間前から申込可能です。定員に空きがあれば当日参加も可能です。



室内シューズ着用  
バレエシューズ着用

| No. | 曜日 | 教室名              | 時間          | 対象      | 定員 | 参加費        | 教室内容  |
|-----|----|------------------|-------------|---------|----|------------|---|
| 1   | 水  | 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 | 600円(1回)   | トウシューズクラスとなります。通年制クラシックバレエ初級90に参加している方のみご参加可能です。                |
| 2   | 木  | 健康体操             | 14:45~15:45 | 概ね60歳以上 | 15 | 1,200円(1回) | 無理なく日常でも継続できる体操やトレーニングで健康体を維持していきます。                            |
| 3   | 土  | ちびっこ幼児体操         | 13:00~14:00 | 年少~年長   | 10 | 1,420円(1回) | 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。         |
| 4   | 日  | リフレッシュヨガ         | 10:45~11:45 | 高校生以上   | 20 | 1,200円(1回) | 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。 |

西和泉体育館

毎月、開催日数分の月謝をお支払いいただく教室です。



室内シューズ着用

| No. | 曜日 | 教室名    | 時間          | 対象          | 定員 | 月謝                  | 教室内容  |
|-----|----|--------|-------------|-------------|----|---------------------|---|
| 1   | 火  | フットサル① | 16:20~17:20 | 年中~小学2年生    | 20 | 1,420円<br>×<br>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！<br>※教室は西和泉体育館でございます。 |
| 2   | 火  | フットサル② | 17:30~18:30 | 小学3年生~小学6年生 | 20 |                     |   |

【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、指定管理者で、扱江市スポーツ協会・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。