



初めて参加する教室限定！

狛江市民総合
体育館主催

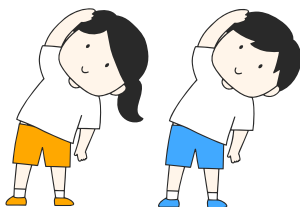
狛江二中通年制教室

運動不足
解消したい

通年制教室 無料体験



お友だちと楽しく
からだを動かしたい



運動が苦手
自信をつけたい

期間

5月7日(木)~5月31日(日)

申込
期間

開催日の**6日前**から当日まで

申込方法

狛江市民総合体育館二中臨時受付窓口またはお電話でお申込みください。
(各教室定員になり次第、申込み終了。)

対象

各通年制教室に初めて参加する方
・各教室の詳細は裏面をご覧ください。
・ふらっとで参加したことがある方は対象外です。
・同一教室の別曜日での体験はできません。

場所

狛江第二中学校 特別活動室
・フットサル教室は西和泉体育館

狛江市体育施設
HP



公式アカウント
LINE



狛江市民総合体育館主催狛江二中教室事務局

〒201-0015

東京都狛江市猪方2-7-1 ☎03-3430-1141

受付時間：8:30~21:00

主催：狛江市スポーツ協会・TAC共同事業体



★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

狛江第二中学校 特別活動室

No.	曜日	教室名	時間	対象	定員	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	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	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	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	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	自然な呼吸でポーズをとるにより、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	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	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	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	リラクシアロマヨガ	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	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	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	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 満員	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	自然な呼吸でポーズをとるにより、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	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	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。

西和泉体育館

No.	曜日	教室名	時間	対象	定員	教室内容
1	火	フットサル①	16:20~17:20	年中~小学2年生	20	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おこないます。
2	火	フットサル②	17:30~18:30	小学3年生~小学6年生	20	

開催日

休講日



無料体験期間外 期間:5/7(木)~5/31(日) ※5/30(土)除く

開催予定日

5月						
月	火	水	木	金	土	日
				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