

# 狛江市民総合体育館

2026年10月リニューアルオープン！

2025年8月より改修工事に伴い、約1年2か月間休館し皆さまには大変ご不便とご迷惑をおかけいたしました。この度、リニューアルオープンを迎え、地域の皆さまが気軽にスポーツや交流を楽しめる、より身近で活気あふれる施設を目指してまいります。これまで施設をご利用いただいていた皆さまはもちろん、これから運動を始める方もぜひ足をお運びください。

2026年7月発行  
指定管理者：狛江市スポーツ協会・TAC共同事業体

2026年10月～START  
教室参加者募集



**定期制教室** 2026年10月～12月の3か月間で行う教室です。料金は事前に一括してお支払いとなります。

**通年制教室** 2026年10月～2027年3月まで（一部教室を除く）行う月謝制の教室です。一部の教室に限り振替制度があります。

## 【教室開催カレンダー】

開催日

休館日

一部の教室休講あり

| 10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 |

| 11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 |    |    |    |    |    |

| 12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 |    |    |

定期制教室・通年制教室・1回制教室の教室開催一覧表は中面をご覧ください

## 定期制教室・通年制教室 募集スケジュール



狛江市体育施設HPまたは  
公式アカウントLINEからお申込み  
ください

### 1次募集 (WEB)

|        |                                                                                              |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 応募期間   | 8月1日(土)9:00～8月21日(金)23:59<br>定員を超えた場合は抽選(市内の方を優先)                                            |
| 抽選結果発表 | 8月27日(木)8:30<br>狛江市体育施設HPに当落結果を掲載                                                            |
| 入金期間   | 8月27日(木)～9月9日(水)9:00～20:30<br>市内の方は入金時に参加者本人の市内在住・在勤・在学・在園の分かる書類をご持参の上、狛江第二中学校臨時受付窓口にお越しください |

### 2次募集 (窓口)

|        |                                                                                    |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 教室空き情報 | 9月14日(月)8:30<br>狛江市体育施設HP・LINEにてお知らせ                                               |
| 申込開始日  | 9月14日(月)9:00～(先着順)                                                                 |
| 申込入金方法 | 9月29日(火)までは 狛江第二中学校臨時受付窓口<br>10月1日(木)からは 狛江市民総合体育館受付窓口<br>※9月30日(水)は移転準備に伴い休館となります |

### △WEB申込の注意事項

- ・申込後に自動送信メールが届きます。メールに申込受付番号が記載されています。当落結果は申込受付番号にて発表いたします。
- ・当落結果についてのメール通知はございません。
- ・申込後の自動送信メール(申込受付番号)が届かない場合は狛江第二中学校臨時窓口へお問合せください。  
☎03-3430-1141

- 1次募集は、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。
- 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。
- 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月謝はご返金いたしかねます。
- 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。
- 当選者からキャンセルがあった場合、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。
- 9月29日(火)までは狛江第二中学校臨時受付窓口、10月1日(木)からは狛江市民総合体育館受付窓口でご入金を承ります。

## ●抽選時の優先順位

※市内・・・狛江市に在住・在勤・在学している方。

1 市内託児希望者

2 市内

3 市外託児希望者

4 市外

## ●本人確認書類

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)

## 【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教室目以降の参加費から1回分の割引をいたします。

※教室によって1回分の料金が異なります。

- 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。

【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」「個人情報について」をご確認ください。



第1期  
(10月～12月)

# 定期制教室

- 各曜日・各教室により回数が異なります。
- 料金は事前に一括してお支払いいただきます。料金は全て税込み価格です。
- 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  の印は託児(キッズルーム)つきの教室です

## 【定期制】子ども教室

| 曜日 | 教室名                                                                                       | 時間          | 対象                     | 定員  | 開催場所   | 初回目   | 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<br>(女の子限定) | 15名 | スタジオ3  | 10/5  | 14,200円(10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。 ※10/26、11/2休講          |
|    | ケイキフラ②                                                                                    | 18:00～19:00 | 小学4年生～中学生<br>(女の子限定)   | 15名 | スタジオ3  | 10/5  | 14,200円(10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。 ※10/26、11/2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  | 10/6  | 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 | 10/7  | 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 | 10/7  | 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  |
| 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  | 10/9  | 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・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 | 10/9  | 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 | 10/9  | 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  | 10/10 | 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  | 10/10 | 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  | 初回目   | 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 | 10/5  | 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 | 10/5  | 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 | 10/5  | 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 | 10/5  | 12,000円(10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。 ※10/26、11/2休講           |
|    | ヨーガ                                                                                                  | 19:15～20:15 | 高校生以上       | 15名 | スタジオ3 | 10/5  | 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 | 10/6  | 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&フィットネスエクササイズ | 11:15～12:15 | 高校生以上       | 10名 | スタジオ2 | 10/6  | 14,400円(12回) | フィットネスとバレエを融合した、今までにない新しいエクササイズです。                                                  |
| 水  | 初めてのヨガ                                                                                               | 11:15～12:15 | 高校生以上       | 20名 | スタジオ3 | 10/7  | 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。                                  |
|    |  クラシックバレエ初級90     | 12:30～14:00 | 高校生以上       | 15名 | スタジオ3 | 10/7  | 20,040円(12回) | 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。                                          |
| 木  |  ピラティス            | 9:30～10:30  | 高校生以上       | 18名 | スタジオ3 | 10/8  | 12,000円(10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 | 10/8  | 12,000円(10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 | 10/8  | 12,000円(10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 | 10/8  | 8,400円(7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！ ※10/22、10/29、11/5休講 |
| 金  |  パワーヨガ            | 9:45～10:45  | 高校生以上       | 20名 | スタジオ3 | 10/9  | 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 | 10/9  | 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   | 13:30～14:30 | 高校生以上       | 15名 | スタジオ3 | 10/9  | 14,400円(12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！                                                           |
| 土  | ヨガ                                                                                                   | 9:00～10:00  | 高校生以上       | 20名 | スタジオ3 | 10/10 | 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 | 10/10 | 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 | 10/10 | 12,000円(10回) | ラテン系の音楽とダンスを融合させ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！ ※10/31、12/26休講                     |
| 日  | 太極拳の基礎                                                                                               | 9:15～10:15  | 高校生以上       | 20名 | スタジオ3 | 10/4  | 15,600円(13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。適度に良い汗をかくてストレス解消、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  | 初回目   | 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 | 10/5  | 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 | 10/5  | 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 | 10/6  | 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よう！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 | 10/6  | 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 | 10/6  | 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 | 10/7  | 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 | 10/7  | 600円   | トウシューズクラスとなります。定期制教室クラシックバレエ初級90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 | 10/7  | 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 | 10/8  | 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 | 10/8  | 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           | 12:15～13:15 | 高校生以上 | 10名 | スタジオ2 | 10/9  | 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。                                       |
|    | 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 | 10/9  | 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 | 10/10 | 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！！                                        |
| 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 | 10/4  | 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 | 10/4  | 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 | 10/4  | 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、2026年10月～2027年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。

※下記の教室は2025年7月末まで在籍していた方の先行申込となります。新規の方は2次募集（9月14日～）からお申込みください。  
（火）アルバルク東京バスケ 小学2年生～小学6年生 （金）キッズチアスクール （金）ジュニアチアスクール

| 曜日 | 教室名                | 時間          | 対象          | 定員  | 開催場所   | 初回日   | 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  | 10/5  | 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    | 10/5  | 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、苦手な子ども大歓迎！！                                                                                                                |
|    | ★子ども体操②            | 17:30～18:30 | 小学生         | 30名 | 格技室    | 10/5  | 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、苦手な子ども大歓迎！！                                                                                                                |
| 火  | ヨチヨチ体操             | 10:00～10:50 | 2歳～3歳       | 10組 | スタジオ3  | 10/6  | 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  | 10/6  | 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 | 10/6  | 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。<br>※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 | 10/6  | 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 | 10/6  | 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  | 10/6  | 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  | 10/6  | 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    | 10/6  | 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、苦手な子ども大歓迎！！                                                                                                                |
|    | ★子ども体操②            | 17:30～18:30 | 小学生         | 30名 | 格技室    | 10/6  | 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、苦手な子ども大歓迎！！                                                                                                                |
|    | ★バク転教室             | 17:30～18:30 | 小学生～中学生     | 16名 | スタジオ3  | 10/6  | 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となります。                                                                                             |
|    | 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 | 開講中   | 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。<br>※教室は西和泉体育館で行います。随時、入会受付中です。                                                                                                                           |
|    | 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 | 開講中   | 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。<br>※教室は西和泉体育館で行います。随時、入会受付中です。                                                                                                                           |
| 水  | ★はじめて幼児体操          | 16:20～17:20 | 年少～年長       | 16名 | スタジオ3  | 10/7  | 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  | 10/7  | 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となります。                                                                                             |
| 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  | 10/8  | 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  | 10/8  | 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。<br>※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  | 10/8  | 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。<br>※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  | 10/8  | 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  | 10/8  | 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  | 10/8  | 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    | 10/8  | 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、苦手な子ども大歓迎！！                                                                                                                |
| 金  | ★子ども体操②            | 17:30～18:30 | 小学生         | 30名 | 格技室    | 10/8  | 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、苦手な子ども大歓迎！！                                                                                                                |
|    | ★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 | 10/9  | 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 | 10/9  | 1,780円×月開催数 | チアダンス・コールスタンプ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  | 10/9  | 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  | 10/9  | 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  | 10/9  | 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  | 10/9  | 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  | 10/9  | 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！                                                                                                                                                      |
| 土  | ★子ども体操①            | 16:20～17:20 | 年中～小学2年生    | 30名 | 格技室    | 10/9  | 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、苦手な子ども大歓迎！！                                                                                                                |
|    | ★子ども体操②            | 17:30～18:30 | 小学生         | 30名 | 格技室    | 10/9  | 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、苦手な子ども大歓迎！！                                                                                                                |
|    | ★ヨチヨチ体操            | 10:15～11:05 | 2歳～3歳       | 10組 | スタジオ3  | 10/10 | 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  | 10/10 | 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！                                                                                                    |
| 日  | ★子ども体操①            | 14:00～15:00 | 年中～小学2年生    | 30名 | 格技室    | 10/10 | 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、苦手な子ども大歓迎！！                                                                                                                |
|    | ★子ども体操②            | 15:05～16:05 | 小学生         | 30名 | 格技室    | 10/10 | 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、苦手な子ども大歓迎！！                                                                                                                |
|    | ★はじめて幼児体操          | 14:15～15:15 | 年少～年長       | 16名 | スタジオ3  | 10/4  | 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。<br>※11/15休講                                                                                                                                   |
| 日  | ★バク転教室             | 16:45～17:45 | 小学生～中学生     | 16名 | スタジオ3  | 10/4  | 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となります。<br>※11/15休講                                                                                 |

【託児】キッズルーム 1回制教室の託児もはじめます！

 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さまを無料で預かりいたします。

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異なります)

## トレーニング室

10/3(土)13:50~START!

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  
【 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

10/3(土)18:45~START!

- 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

手ぶらでOK! /

## レンタル用品



|          |      |         |      |       |      |
|----------|------|---------|------|-------|------|
| ●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 |           | ※ビクッルボール |         |
| 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 |           | ※ビクッルボール |         |
|    | 4スパン 16:15~18:30 | バスケットボール  | ※ビクッルボール |         |
|    | 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  |

10/3(土)5スパン目(バスケットボール)~START!

- 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

## 10/5(月)~START! 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 | 20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

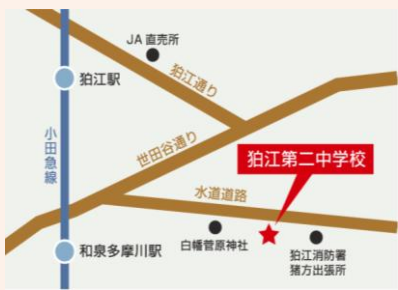
小田急線「狛江駅」より徒歩11分

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  
9月30日(水)移転準備のため

【問 合 せ】03-3430-1141



### 狛江市民総合体育館

〒201-0003 東京都狛江市和泉本町3-25-1

小田急線「狛江駅」より徒歩20分

こまバス 北回り9分

「狛江市民総合体育館」下車

【開館時間】8:30~21:00

【休 館 日】偶数月の第3木曜日  
年末年始(12/28~1/4)

【問 合 せ】03-3430-1141

