

大人向け教室

町田市に『在住』『在学』『在勤』の方にご参加いただける教室です

【2022年9月～12月スケジュール】

■プログラム系教室

教室名	担当者	対象年齢	シューズ	内容	曜日	時間	回数	実施日					定員	参加料金	場所	申込開始日	申込期限	入金開始日
								9月27日	10月4日	10月11日	10月18日	10月25日						
はじめてのフラダンス教室	斉藤	18歳以上の方	不要	フラダンスが初めての方～まだ慣れていない方向けのクラスです 基本的なステップや手の使い方などを時間をかけて行うので、 安心してご参加いただけます	火	12:15-13:15	10回	9月27日	10月4日	10月11日	10月18日	10月25日	30名	8,000円	第2武道場	8月15日	8月21日	9月20日
はじめてのピラティス教室	カ石	18歳以上の方	不要	ピラティスをこれから始めていきたい方におすすめのクラスです 体幹の基本的な使い方から行うので安心です	火	13:30-14:30	7回	11月1日	11月8日	11月15日	11月22日	11月29日	50名	4,900円	第2武道場	10月1日	10月7日	10月25日
リラックス&リフレッシュ体操	及川	18歳以上の方	必要	身体が硬い方でも出来る簡単なウォームアップ(ストレッチ)と 有酸素運動とステップを取り入れ、心と身体をリフレッシュすることを 目指していきます	水	9:15-10:15	5回	9月14日	9月21日	9月28日	10月5日	10月12日	50名	3,000円	小体育室	8月15日	8月21日	9月7日
ビューティーボディ	及川	18歳以上の方	必要	筋肉をほぐして伸ばし、筋力アップを行います また、正しい姿勢や身体の使い方も身につけることを目指します	水	9:15-10:15	5回	10月19日	10月26日	11月2日	11月9日	11月16日	50名	3,000円	小体育室	9月15日	9月21日	10月12日
脳を鍛えるリフレッシュ体操教室 ※はがきでのお申込みとなります	西端	運動が苦手な18歳以上の方	必要	頭の体操を楽しみながら、同時に身体を動かしていくことで脳と身体 の機能を効果的に向上させることが期待されるエクササイズです 認知症予防・介護予防の運動にもおすすめです ※運動強度は早歩きウォーキング程度です	水	9:30-11:00	5回	9月7日	9月14日	9月21日	9月28日	10月5日	20名	3,000円	第2会議室	8月15日	8月21日	8月31日
背骨コンディショニング	児島	18歳以上の方	不要	関節を緩める、セルフ矯正、筋力アップを目指し、身体の不調改善を 行います。	水	10:30-11:30	10回	9月14日	9月21日	9月28日	10月5日	10月12日	50名	7,000円	小体育室	8月15日	8月21日	9月7日
イスヨガ教室	田波	18歳以上の方	必要 (土足)	イスを使用してのヨガなので、新しい発見もあります 安心・安全・無理なくヨガを行えるので、初めてヨガにチャレンジする方 にもおすすめです(脱ぎ履きしやすい土足必要)	木	13:15-14:15	8回	9月8日	9月15日	9月22日	9月29日	10月6日	15名	4,800円	第2会議室	8月15日	8月21日	9月1日
フラダンス教室	中澤	18歳以上の方	不要	フラダンスに少し慣れてきた方向けのクラスです	金	16:30-17:30	10回	10月7日	10月14日	10月21日	10月28日	11月4日	30名	8,000円	第2武道場	9月15日	9月21日	9月30日

■競技種目系教室

教室名	担当者	対象年齢	シューズ	内容	曜日	時間	回数	実施日					定員	参加料金	場所	申込開始日	申込期限	入金開始日
								9月12日	9月19日	9月26日	10月3日	10月10日						
ミズノ大人のバスケットボール教室 ※電話受付となります	二ノ宮	中学生以上の方	必要	中学生以上の方向けのバスケットボール教室です 都度申込みできるので、無理なく1回からご参加いただけます	月	19:20-20:50	通年	9月12日	9月19日	9月26日	10月3日	10月10日	20名	1,500円/回 (都度払い)	メインアリーナ	1週間前～ お申込み	なし	都度
初級者卓球教室	卓球連盟 講師	18歳以上の方	必要	初級者を対象として、基礎的な動作から技術向上を目指しま す	木	15:30-17:30	8回	9月1日	9月8日	9月15日	9月22日	9月29日	48名	4,800円		8月1日	8月8日	8月25日
ミズノ大人のバレーボール教室 ※電話受付となります	鈴木	中学生以上の方	必要	中学生以上の方向けのバレーボール教室です 都度申込みできるので、無理なく1回からご参加いただけます	木	19:20-20:50	通年	9月1日	9月8日	9月15日	9月22日	9月29日	20名	1,500円/回 (都度払い)	メインアリーナ	1週間前～ お申込み	なし	都度
ニュースポーツ体験教室	ミズノ スポーツ サービス	18歳以上の方	必要	様々なニュースポーツを体験できる教室です	金	10:00-11:30	10回	9月2日	9月9日	9月16日	9月23日	10月7日	24名	6,000円		8月1日	8月8日	8月25日
初心者アーチェリー教室 ※お申込み時に『右利きか左利き』 どちらかを記入ください	アーチェリー 協会講師	これからアーチェリーを 始めようとする16歳以上の方	必要※	背筋を伸ばし、胸郭を開いた姿勢で矢を放ちます 直径8cmのリング大の的を、狙い通り矢が射貫く快感を体験 してみませんか	土	9:30-11:30	5回	9月3日	9月10日	9月17日	9月24日	10月1日	20名	3,000円	和洋弓場	8月1日	8月15日 ※ハガキは 8月15日 消印まで有効	9月3日 ※必ず初日 にお申し込み
秋季初心者弓道教室	弓道 連盟講師	これから和弓を 始めようとする16歳以上の方	不要	和弓をこれから始めてみたいという方におすすめです	日	9:30-11:30	8回	9月4日	9月11日	9月18日	10月2日	10月9日	20名	5,000円	和洋弓場	8月7日	8月13日	9月4日 ※必ず初日 にお申し込み

【お申込み方法】

※『初心者アーチェリー教室』は『裸足・ストッキング』では参加できません。スリッパ・室内履きシューズなどをお持ちください。

『お申込み開始日』より、町田市立総合体育館ホームページ、または往復はがきにてお申込みいただけます。

■お申込み方法が『はがき』『電話』のみの場合もございます。スケジュール表をご確認ください。

『お申込み期限』から、1週間後を目途に当選落選メール、または電話、及びはがきの返信をさせていただきます。

■定員を超えた場合は抽選となります。抽選の場合『初参加』の方が優先となります。予めご了承ください。

『ご入金期間』につきましてはスケジュール表をご確認いただき、教室初日のレッスン時間前までに必ずご入金ください。

■教室初日は大変込み合いますので、お早目のご入金をおすすめします。

■新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、実施教室数の変更、または募集人数の変更の可能性があります予めご了承ください。

■定員人数に対し募集人数が少ない場合には教室が開催されない場合もございます。

■大会・その他理由により予定が変更になる場合もございます。予めご了承ください。

(変更の場合は体育館HPにてお知らせいたします)

※『大人のバスケットボール教室』と『大人のバレーボール教室』のお申込みは1週間前より【電話受付】となります。

お申込みは『ミズノスポーツサービス』電話:042-850-9707(受付時間9:00-20:00)

『往復ハガキ』でのお申込みの場合は下記の必要事項をご記入ください。

○お名前(フルネーム) ○お名前の読み仮名 ○住所 ○年齢 ○性別

○お申込みされる教室名 ○電話番号 ○メールアドレス

○アーチェリー教室へのお申込みの場合<<右利きか左利き>>かを記入ください。



〒194-0045 東京都町田市南成瀬5-12

【町田市立総合体育館】 TEL:042-724-3440 (第1・3月曜日は休館日となります)