

# 【2023年9月～12月】町田市立総合体育館 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。

## ■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
								9/5	9/12	9/26	10/3	10/10						
はじめてのフラダンス教室	斉藤	18歳以上の方	不要	初めての方から、まだ慣れていない方向けの教室です。基本的なステップや手の使い方などを丁寧にを行うので、安心してご参加いただけます。	火	12:15-13:15	10回	9/5	9/12	9/26	10/3	10/10	30名	9,000円	小体育室	8/1	8/8	8/29
はじめてのピラティス教室	力石	18歳以上の方	不要	これからピラティスを始めたい方におすすめです。体幹の基本動作から行うので、安心してご参加いただけます。	火	13:30-14:30	10回	9/5	9/12	9/26	10/3	10/10	30名	8,000円	小体育室	8/1	8/8	8/29
リラックス&リフレッシュ体操教室	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)と有酸素運動や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ます。	水	9:15-10:15	5回	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	50名	3,500円	第1武道場	8/15	8/22	9/13
ビューティーボディ教室	及川	18歳以上の方	必要	筋肉をほぐして伸ばし、筋力アップを行う他、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	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	50名	3,500円	第1武道場	9/1	9/8	10/18
イスヨガ教室	田波	18歳以上の方	必要	イスを使うことで、安全に無理なくヨガを行えます。ヨガが初めての方にもおすすめです。※脱ぎ履きしやすい土足が必要です。	木	13:15-14:15	10回	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	15名	7,000円	第2会議室 ※第1会議室	8/15	8/22	9/7
脳を鍛えるリフレッシュ体操教室 ※はがき申込みのみ	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教室です。※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	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	15名	3,500円	第2会議室	9/1	9/8	9/27
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教室です。	金	16:30-17:30	10回	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	30名	9,000円	小体育室	9/1	9/8	9/29

## ■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
								9/2	9/9	9/16	9/23	9/30						
初心者アーチェリー教室	アーチェリー協会講師	16歳以上の方	必要	これからアーチェリーを始めようとしている、16歳以上の方におすすめです。※お申込み時、利き手(右利き・左利き)をご記入ください。	土	9:30-11:30	5回	9/2	9/9	9/16	9/23	9/30	20名	3,000円	和洋弓場	8/1	8/14 ※はがき消印有効日	9/2
秋期初心者弓道教室	弓道連盟講師	16歳以上の方	不要	これから和弓を始めようとしている、16歳以上の方におすすめです。	日	9:30-11:30	8回	9/3	9/10	9/17	10/1	10/8	20名	5,000円	和洋弓場	8/1	8/7 ※はがき消印有効日	8/27
ニュースポーツ教室	ミズノスポーツサービス	18歳以上の方	必要	これから新しいスポーツを始めようとしている、18歳以上の方におすすめです。	金	10:00-11:30	10回	9/1	9/8	9/15	9/29	10/6	20名	6,000円	メインアリーナ	8/1	8/8	8/25
ミズノ大人のバスケットボール教室 ※電話申込みです	井上	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、無理なくご参加いただけます。	月	19:20-20:50	通年	9/11	9/25	10/23	10/30	11/13	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
ミズノ大人のバレーボール教室 ※電話申込みです	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、無理なくご参加いただけます。	木	19:20-20:50	通年	9/7	9/14	9/21	9/28	10/5	20名	1,500円/回 (都度払い)		1週間前～お申込み	なし	都度

### 《応募方法》

■申込み開始日より、総合体育館ホームページ、又は往復はがきにてお申込みいただけます。 ※申込み方法を参照ください(はがき・電話のみの場合もございます)

■申込み期限から1週間後を目途に、メール、電話、はがきにて当選落選のご返信をいたします。

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

■入金開始日を確認の上、教室初日の開始時間前までに必ずご入金ください。 ※教室初日は大変混み合います。早めのご入金をおすすめいたします。

■募集人数が少ない教室は、開催を見送る場合もございます。又、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。

□『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』の申込みは、1週間前より「電話受付」となります。お申込みは『総合体育館 ミズノスポーツサービス(株)』 <<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) ○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

