定期参加スポーツ教室のお申し込み状況

《対象》　1次募集時は町田市在住および在学・在勤に限りますが、2次募集より町田市以外の方もお申込みいただけます。 **※2期教室は都度払いとなりますので、参加日ごとに券売機で利用券をご購入下さい。**

2021年11月22日現在

幼児・小学生・中学生向け教室

対象学年	No.	教室名	内容	曜日	時間	実施日					定員	参加料	場所	持ち物	申込状況
親子 3ヶ月～３歳	C1	NEW　ベビトレヨガ教室	ママと赤ちゃんがハッピーになる！お母さんの体のケア・トレーニングと赤ちゃんの脳を刺激して育てるクラスです。 ※お子様をあやすおもちゃを1,2個ご持参ください。	水	9:10~10:00	12/1	12/8	12/15	12/22		7組	都度1,000円 (全4回)	会議室	タオル・飲み物 お気に入りのおもちゃ	残りわずか
年少	C2	年少体操教室	マット運動・跳び箱・鉄棒などを経験することで、運動の基礎を習得できます。 また、運動を通じて心身共に健康な体作りを目指します。	金	15:15~16:15	12/3	12/10	12/17	12/24		40名	都度400円 (全4回)	アリーナ	室内履き、タオル 飲み物・ゼッケン	満員 (キャンセル待ち)
年中	C3	年中体操教室	マット運動・跳び箱・鉄棒などを経験することで、運動の基礎を習得できます。 また、運動を通じて心身共に健康な体作りを目指します。	水	15:15~16:15	12/1	12/8	12/15	12/22		40名	都度400円 (全4回)	アリーナ	室内履き、タオル 飲み物・ゼッケン	満員 (キャンセル待ち)
年長	C4	年長体操教室	マット運動・跳び箱・鉄棒などを経験することで、運動の基礎を習得できます。 また、運動を通じて心身共に健康な体作りを目指します。	金	16:35~17:35	12/3	12/10	12/17	12/24		40名	都度400円 (全4回)	アリーナ	室内履き、タオル 飲み物・ゼッケン	残りわずか
小学生	C5	小学生体操教室	小学校体育で必要な種目を通して、運動基礎を習得します。 運動神経を磨くと共に、持久力や俊敏性も高めます。	水	16:35~17:45	12/1	12/8	12/15	12/22		40名	都度400円 (全4回)	アリーナ	室内履き、タオル 飲み物・ゼッケン	満員 (キャンセル待ち)
小学生	C6	ゼルビアバトントワーリング	バトントワーリングの基礎を学びながら、表現する楽しさ・正しい姿勢・柔軟性・リズム感・集中力を 身につけます。	木	16:15~17:35	12/2	12/9				20名	都度1,000円 (全2回)	アリーナ	室内履き、タオル 飲み物・ゼッケン	空きあり
小学生	C7 C8	初心者トランポリン教室	楽しくトランポリンの上での動きを習得しながら、身体機能向上を目的としたクラスです。 ※右記のC7、C8どちらかの時間をお選びください。	土	C7　9:15~10:15 C8 10:30~11:30	12/11	12/18				各20名	都度1,000円 (全2回)	アリーナ	室内履き、タオル 飲み物・ゼッケン **注1**	満員 (キャンセル待ち)
小学3年～6年	C10	小学生男女バレーボール教室	元アメリカ女子ナショナルチーム監督の吉田敏明メソッドに基づき、Vリーガーにより世界基準の技術が身に つく指導をするクラスです。※器具の準備・片付けの時間も含まれます。 ※要ユニフォームＴシャツ購入(別途2,500円/税込)。後日、指定口座へ代金をご入金いただきます。	火	18:00~19:30	12/7	12/14	12/21			28名	都度2,000円 (全3回)	アリーナ	室内履き、タオル 飲み物	空きあり
中学生	C11	中学生女子バレーボール教室	元アメリカ女子ナショナルチーム監督の吉田敏明メソッドに基づき、Vリーガーにより世界基準の技術が身に つく指導をするクラスです。※器具の準備・片付けの時間も含まれます。 ※要ユニフォームＴシャツ購入(別途2,500円/税込)。後日、指定口座へ代金をご入金いただきます。	火	19:30~21:00	12/7	12/14	12/21			28名	都度2,000円 (全3回)	アリーナ	室内履き、タオル 飲み物	空きあり

注1：トランポリン教室参加の方は、学校体育の服装か、夏季であれば、Tシャツ・短パン、冬季であれば、フードのないトレーナー・スウェットパンツを着用しご参加ください。

大人向け教室

対象年齢	No.	教室名	内容	曜日	時間	実施日					定員	参加料	場所	持ち物	申込状況
１８歳以上	A1	初級ヨガ教室	初めての方でも楽しく呼吸に合わせてヨガポーズを取ることができ、心身共にリラックスできるクラスです。	火	9:30~10:30	12/7	12/14	12/21			20名	都度500円 (全3回)	会議室	タオル、飲み物	満員 (キャンセル待ち)
１８歳以上	A2	中級ヨガ教室	初級レベルから更に柔軟性や体幹に働きかけを強めます。身体機能の向上や集中力ＵＰが期待できます。	火	10:45~11:45	12/7	12/14	12/21			20名	都度500円 (全3回)	会議室	タオル、飲み物	残りわずか
１８歳以上	A3	NEW　ピラティス教室	体幹や関節を安定させるインナーマッスルを意識しながらトレーニングを行います。からだ全体のつながりを強め、体の正しい 使い方を学びます。	水	10:15~11:15	12/1	12/8	12/15	12/22		20名	都度500円 (全4回)	会議室	タオル、飲み物	満員 (キャンセル待ち)
４０歳以上	A4	脳トレ＆筋トレ教室	脳からの刺激を体への動きに繋げます。高く足を上げる、大きく腕を振る等、しっかり歩くために必要な運動を 行います。	水	11:30~12:30	12/1	12/8	12/15	12/22		20名	都度400円 (全4回)	会議室	室内履き、 タオル、飲み物	残りわずか
１８歳以上	A5	初心者太極拳教室	太極拳の基本動作や呼吸法を取り入れることにより、基礎体力やバランス能力の向上を図ります。	木	9:00~10:00	12/2	12/9	12/16	12/23		20名	都度500円 (全4回)	会議室	タオル、飲み物	残りわずか
１８歳以上	A6	初心者バドミントン教室	バドミントンが初めての方、また現在初心者で基本を習得したい方向け。健康増進・基本技術を身につけるための初心者 教室です。	木	12:30~14:30	12/2	12/9	12/16	12/23		40名	都度500円 (全4回)	アリーナ	室内履き、 タオル、飲み物	空きあり
１８歳以上	A7	初めてフラダンス教室	フラダンスの足の運びやリズムなど基礎を一から学び、ハワイの曲に合わせて踊ります。 ※服装自由。パウスカートをお持ちの方はご持参ください。	木	13:50~14:40	12/2	12/9	12/16	12/23		20名	都度500円 (全4回)	会議室	タオル、飲み物	残りわずか
４０歳以上	A8	シニアウォーキングラボ教室	歩行寿命(いつまでも元気に自分の脚で歩ける)の延伸を目的としたアシックス独自のプログラムです。 歩行寿命を測定し、歩行動作の能力と質を維持・向上させる運動を行います。	木	10:30~11:30	12/2	12/9	12/16	12/23		15名	都度1,000円 (全4回)	会議室	室内履き、 タオル、飲み物	残りわずか
１８歳以上	A9	NEW　初級ヨガ教室	初めての方でも楽しく呼吸に合わせてヨガポーズを取ることができ、心身共にリラックスできるクラスです。	木	18:45~19:35	12/2	12/9	12/16	12/23		20名	都度500円 (全4回)	会議室	タオル、飲み物	空きあり
１８歳以上	A10	NEW　中級ヨガ教室	初級レベルから更に柔軟性や体幹に働きかけを強めます。身体機能の向上や集中力ＵＰが期待できます。	木	19:45~20:35	12/2	12/9	12/16	12/23		20名	都度500円 (全4回)	会議室	タオル、飲み物	空きあり
４０歳以上	A11	脳トレ＆リフレッシュダンス教室	「歩く」を基本とした脳トレを取り入れ、さらに音楽に合わせたステップを踏んで心と体をリフレッシュします。	金	10:00~11:00	12/3	12/10	12/17	12/24		20名	都度400円 (全4回)	会議室	室内履き、 タオル、飲み物	残りわずか
１８歳以上	A12	初心者・初級者卓球教室	卓球を通じて市民相互の親睦と健康増進および卓球技術の向上を図ります。	金	18:30~20:00	12/3	12/10	12/17	12/24		27名	都度400円 (全4回)	アリーナ	室内履き、 タオル、飲み物	残りわずか
１８歳以上	A13	NEW　健美太鼓	エアロビクスの音楽に合わせて太鼓を打つ有酸素運動と、インターバルで太鼓を打つ筋持久力トレーニングの二種類を行うプログラムです。曲に 合わせて太鼓を楽しく打つことでストレス解消したい、気分のリフレッシュをしたい、より運動量を上げたい方々にオススメです。	月	15:15~16:15	12/13 2/14	12/20 2/28	12/27 3/14	1/24 3/28	1/31	20名	都度1,500円 (全9回)	アリーナ	室内履き、 タオル、飲み物	残りわずか
１８歳以上	A14	NEW　和太鼓美人	和太鼓を使用した「健康寿命の延伸」を目的としたプログラムです。打ち込む時の膝の屈伸するスクワット運動などにより、 全身を使った運動効果を狙ったプログラム内容になっています。気軽に全身運動を楽しみたい方にオススメです。	月	16:30~17:30	12/13 2/14	12/20 2/28	12/27 3/14	1/24 3/28	1/31	20名	都度1,500円 (全9回)	アリーナ	室内履き、 タオル、飲み物	空きあり