

# 定期参加スポーツ教室申込状況

《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。

2022年  
8月13日時点

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	空き状況
							9/6	9/13	9/27	10/4	10/11					
	親子 3ヶ月～3歳	C1	ベビトレヨガ教室	産後ママの骨盤調整や腰痛、肩こりなどのケアや赤ちゃんの体幹トレーニング、脳トレーニングと一緒にヨガや遊びをしながら行っていきます。	火	10:45～11:35	9/6 10/18	9/13 10/25	9/27 11/1	10/4 11/8	10/11 11/15	7組	5,000円 (全10回)	会議室	タオル、飲み物、お気に入りのおもちゃ	満員
	年中～年長	C2	はじめてのキッズチアダンス	チアダンスとは応援するダンスです。レッスンではダンスの楽しさや技術、柔軟性やリズム感や表現力の向上はもちろん、チームとして協調性やコミュニケーション能力などを子供たち自身で気づき、学び、人生に活かすことができるようサポートしていきます。※初回参加時にボンボン（別途1,000円/税込）をご購入いただけます。	火	15:35～16:25	9/6 10/18	9/13 10/25	9/27 11/1	10/4 11/8	10/11 11/15	15名	10,000円 (全10回)	アリーナ	室内履き、タオル 飲み物・名前ゼッケン	満員
	小学生	C3	はじめてのジュニアチアダンス	チアダンスとは応援するダンスです。レッスンではダンスの楽しさや技術、柔軟性やリズム感や表現力の向上はもちろん、チームとして協調性やコミュニケーション能力などを子供たち自身で気づき、学び、人生に活かすことができるようサポートしていきます。※初回参加時にボンボン（別途1,000円/税込）をご購入いただけます。	火	16:40～17:40	9/6 10/18	9/13 10/25	9/27 11/1	10/4 11/8	10/11 11/15	20名	10,000円 (全10回)	アリーナ	室内履き、タオル 飲み物・名前ゼッケン	空きあり
	小学生3年～6年	C4	小学生男女バレーボール教室	小学生を対象に、「バレーボールをしてみたい」「球技をならってみたい」など、はじめてのお子様でも楽し始められるバレーボール教室です。バレーボールの技術取得はもちろん、相手を思いやる気持ちや継続する力、自分で考えて行動する力を育みます。	火	18:00～19:30	9/6 10/18	9/13 10/25	9/27 11/1	10/4 11/8	10/11 11/15	30名	10,000円 (全10回)	アリーナ	室内履き・タオル・飲み物	空きあり
	年中	C5	年中体操教室	マット運動・跳び箱・鉄棒などを体験することで、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カラダ作りを目指します。	水	15:15～16:15	9/7 10/12	9/14 10/19	9/21 10/26	9/28 11/2	10/5 11/9	40名	5,000円 (全10回)	アリーナ	室内履き、タオル 飲み物・名前ゼッケン	空きあり
	小学生	C6	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、持久力や敏捷性も高められます。	水	16:35～17:45	9/7 10/12	9/14 10/19	9/21 10/26	9/28 11/2	10/5 11/9	40名	5,000円 (全10回)	アリーナ	室内履き、タオル 飲み物・名前ゼッケン	満員
	年中～年長	C7	はじめてのキッズHIPHOP	ダンスをやったことがない人もある人も一緒に音楽に合わせて振り付けを覚えてカッコよく踊ります！	木	15:45～16:30	9/8 10/13	9/15 10/20	9/22 10/27	9/29 11/10	10/6 11/17	30名	10,000円 (全10回)	会議室	室内履き、タオル 飲み物・名前ゼッケン	空きあり
	小学生1年～3年	C8	はじめてのジュニアHIPHOP	ダンスをやったことがない人もある人も一緒に音楽に合わせて振り付けを覚えてカッコよく踊ります！	木	16:45～17:45	9/8 10/13	9/15 10/20	9/22 10/27	9/29 11/10	10/6 11/17	30名	10,000円 (全10回)	会議室	室内履き、タオル 飲み物・名前ゼッケン	空きあり
	小学生	C9	セルビアバントワーリング	バ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	9/8 10/13	9/15 10/20	9/22 10/27	9/29 11/10	10/6 11/17	20名	10,000円 (全10回)	アリーナ	室内履き、タオル 飲み物・名前ゼッケン	空きあり
	年少	C10	年少体操教室	マット運動・跳び箱・鉄棒などを体験することで、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カラダ作りを目指します。	金	15:15～16:15	9/9 10/21	9/16 10/28	9/30 11/4	10/7 11/11	10/14 11/18	20名	5,000円 (全10回)	アリーナ	室内履き、タオル 飲み物・名前ゼッケン	満員
	年長	C11	年長体操教室	マット運動・跳び箱・鉄棒などを体験することで、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カラダ作りを目指します。	金	16:35～17:35	9/9 10/21	9/16 10/28	9/30 11/4	10/7 11/11	10/14 11/18	45名	5,000円 (全10回)	アリーナ	室内履き、タオル 飲み物・名前ゼッケン	満員
	小学生	C12 C13	初心者トランポリン教室1部	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C12、C13どちらかの時間をお選びください。	土	C12 09:15～10:15 C13 10:30～11:30	9/17	10/1	10/15	10/29		各20名	4,000円 (全4回)	アリーナ	室内履き、タオル 飲み物・名前ゼッケン	残りわずか
	小学生	C14 C15	初心者トランポリン教室2部	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C14、C15どちらかの時間をお選びください。	土	C14 09:15～10:15 C15 10:30～11:30	11/12	11/19	11/26	12/10		各20名	4,000円 (全4回)	アリーナ	室内履き、タオル 飲み物・名前ゼッケン	残りわずか

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	空き状況
							9/12	9/26	10/24	10/31	11/14					
	18歳以上	A1	バドミントン初級者のための個人レッスン	少人数制による、マンツーマンに近い指導で受講者個人へ克服すべき課題の提供を行うとともに、課題克服への最適な処方箋の提供を行い、バドミントンの更なる上達を目指します。※主に公開指導のプログラムを卒業した、もしくはそれと同等のレベルの方、市内大会において、初級または3部での出場を目指している方にお勧めのレッスンとなっております。 ※各回別のお申込となります。	月	18:00～20:45	9/12 11/28	9/26 12/12	10/24 12/19	10/31 12/26	11/14	各回 6名	都度1,500円	アリーナ	ラケット、室内履き タオル、飲み物	空きあり
	18歳以上	A2	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	9/6 10/18	9/13 10/25	9/27 11/1	10/4 11/8	10/11 11/15	30名	5,000円 (全10回)	多目的室	タオル、飲み物	空きあり
	18歳以上	A3	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	9/6 10/18	9/13 10/25	9/27 11/1	10/4 11/8	10/11 11/15	30名	5,000円 (全10回)	多目的室	タオル、飲み物	空きあり
	18歳以上	A4	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。	火	9:30～10:30	9/6 10/18	9/13 10/25	9/27 11/1	10/4 11/8	10/11 11/15	25名	5,000円 (全10回)	会議室	室内履き、 タオル、飲み物	空きあり
	18歳以上	A5	ピラティス教室	背骨や骨盤の動きを意識しながら筋肉の動きをコントロールし、しなやかに怪我のしにくい体を作ります。	水	10:15～11:15	9/7 10/12	9/14 10/19	9/21 10/26	9/28 11/2	10/5 11/9	30名	5,000円 (全10回)	多目的室	タオル、飲み物	残りわずか
	40歳以上	A6	脳トレ&筋トレ体操教室	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	10:30～11:30	9/7 10/12	9/14 10/19	9/21 10/26	9/28 11/2	10/5 11/9	20名	4,000円 (全10回)	会議室	室内履き、 タオル、飲み物	空きあり
	40歳以上	A7	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	9/8 10/13	9/15 10/20	9/22 10/27	9/29 11/10	10/6 11/17	15名	10,000円 (全10回)	会議室	室内履き、 タオル、飲み物	空きあり
	18歳以上	A8	初心者バドミントン教室	初心者を対象に基本技術の実技指導と楽しくゲームを行います。	木	12:30～14:30	9/8 10/13	9/15 10/20	9/22 10/27	9/29 11/10	10/6 11/17	24名	5,000円 (全10回)	アリーナ	室内履き、 タオル、飲み物	空きあり
	18歳以上	A9	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	9/8 10/13	9/15 10/20	9/22 10/27	9/29 11/10	10/6 11/17	30名	5,000円 (全10回)	多目的室	タオル、飲み物	空きあり
	18歳以上	A10	リラックスヨガ教室	座位や仰向けで行うアーサナを中心に構成されたクラスです。柔軟性やリラックスを得たい方にお勧めとなります。	木	18:45～19:35	9/8 10/13	9/15 10/20	9/22 10/27	9/29 11/10	10/6 11/17	25名	5,000円 (全10回)	会議室	タオル、飲み物	空きあり
	18歳以上	A11	美ボディヨガ教室	綺麗な姿勢を意識しながら筋肉を刺激するアーサナを中心に構成されたクラスです。疲れにくいカラダを手に入れたい方にお勧めとなります。	木	19:45～20:35	9/8 10/13	9/15 10/20	9/22 10/27	9/29 11/10	10/6 11/17	25名	5,000円 (全10回)	会議室	タオル、飲み物	空きあり
	18歳以上	A12	大人の初めてHIP HOP教室	ストレッチやリズムトレーニングを重ねながら、楽しくHIP HOPの振付を覚えます。 ダンスが初めての方も安心して参加できるクラスです。	金	12:00～13:00	9/9 10/21	9/16 10/28	9/30 11/4	10/7 11/11	10/14 11/18	30名	5,000円 (全10回)	多目的室	室内履き、 タオル、飲み物	空きあり
	40歳以上	A13	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	9/9 10/21	9/16 10/28	9/30 11/4	10/7 11/11	10/14 11/18	20名	4,000円 (全10回)	会議室	室内履き、 タオル、飲み物	空きあり
	18歳以上	A14	障がい者卓球教室	サーブ・ラリーなどの基本を練習し、ゲームを楽しみます。参加者に合わせた指導を行うため、初めてでもご参加いただけます。	土	13:00～14:30	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	15名	1,000円 (全5回)	多目的室	室内履き、 タオル、飲み物	空きあり

※自由参加教室については、サン町田旭体育館ホームページをご確認いただくか、サン町田旭体育館まで直接お問い合わせください。