

# 2019年度 夏の短期教室

7月7日（日）10時～ 電話にて受付開始!!

※先着順でのお申し込みとなりますので、予めご了承ください。

子供向け教室	対象学年	No.	教室名	内容	実施日	時間	定員	参加料	場所	持物
	年中・年長	1	キッズチア①	楽しくチアの基礎や動きを学びます。また技術だけでなく一緒に練習する仲間とのチームワークやコミュニケーションも身に付けます。	8/6,7	9:30～10:30	20	2,000円(全2回) ※ポンポン付	多目的室	内履き運動靴 飲み物・タオル
		2	キッズチア②	楽しくチアの基礎や動きを学びます。また技術だけでなく一緒に練習する仲間とのチームワークやコミュニケーションも身に付けます。	8/20,21	9:30～10:30	20	2,000円(全2回) ※ポンポン付	多目的室	
		3	キッズテニス	テニスを始めたいと思っているお子様に対して、ボールやラケットに慣れてもらうためのクラスです。	8/5	8:00～9:00	20	1,000円(全1回)	テニスコート	外履き運動靴 飲み物・タオル
	小学1～3年	4	ジュニアチア①	楽しくチアの基礎や動きを学びます。また技術だけでなく一緒に練習する仲間とのチームワークやコミュニケーションも身に付けます。	8/6,7	10:45～11:45	20	2,000円(全2回) ※ポンポン付	多目的室	内履き運動靴 飲み物・タオル
		5	ジュニアチア②	楽しくチアの基礎や動きを学びます。また技術だけでなく一緒に練習する仲間とのチームワークやコミュニケーションも身に付けます。	8/20,21	10:45～11:45	20	2,000円(全2回) ※ポンポン付	多目的室	
		6	ジュニアテニス	テニスを始めたいと思っているお子様に対して、ボールやラケットに慣れてもらうためのクラスです。	8/19	8:00～9:00	20	1,000円(全1回)	テニスコート	外履き運動靴 飲み物・タオル
	小学1・2年	7	逆上がり教室①	逆上がりに必要な体の基本動作を身に付けて、苦手を克服します。	8/6,7	15:30～16:30	20	1,000円(全2回)	アリーナ	内履き運動靴 飲み物・タオル
		8	なわとび教室①	連続で飛ぶための腕や膝、体全体の動きを学び、楽しく飛べるように練習します。	8/20,21	15:30～16:30	20	1,000円(全2回)	アリーナ	
		9	跳び箱教室①	手の付き方や踏切り方など跳び箱の基本姿勢を学びます。	8/27,28	15:30～16:30	20	1,000円(全2回)	アリーナ	
小学3・4年	10	逆上がり教室②	逆上がりに必要な体の基本動作を身に付けて、苦手を克服します。	8/6,7	16:45～17:45	20	1,000円(全2回)	アリーナ		
	11	なわとび教室②	連続で飛ぶための腕や膝、体全体の動きを学び、楽しく飛べるように練習します。	8/20,21	16:45～17:45	20	1,000円(全2回)	アリーナ		
	12	跳び箱教室②	3段から4段の跳び箱を飛ぶことを目標に、手の付き方や踏切り方を学びます。	8/27,28	16:45～17:45	20	1,000円(全2回)	アリーナ		
成人向け教室	対象年齢	No.	教室名	内容	実施日	時間	定員	参加料	場所	持物
	18歳以上	15	ZUMBA (ズンバ)	ラテンダンスとフィットネスの動きを取り入れ、1曲ごとに違う振付を楽しみます。しっかり汗をかきたい、楽しく踊りたい方にオススメ。強度強め。	8/3	13:50～14:50	40	500円(全1回)	多目的室	内履き運動靴 飲み物・タオル
		16	骨盤調整①	骨盤周辺の筋肉の動きを強化し、腰痛や膝痛の予防・改善や姿勢の改善をおこないます。	8/7	10:00～11:00	30	500円(全1回)	会議室	飲み物・タオル
		17	骨盤調整②	骨盤周辺の筋肉の動きを強化し、腰痛や膝痛の予防・改善や姿勢の改善をおこないます。	8/17	10:00～11:00	30	500円(全1回)	会議室	

注意事項

- 参加料は、初回参加日(参加前)に券売機で利用券を購入し、提出してください。
- 各教室定員になり次第キャンセル待ちとなります。
- 最少遂行人数に達しない場合は中止となる場合がございます。
- 天候不良の場合には教室開始1時間前に実施の有無を決定いたしますので、お問い合わせください。
- 各教室開始時間の30分前より受付開始となります。

サン町田旭体育館  
TEL: 042-720-0611

所在地: 東京都町田市旭町3-20-60  
営業時間: 午前9時～午後9時  
休館日: 第1、3月曜日(休日の場合は翌日)  
12月29日～1月3日