

国分寺市体育施設

教室案内

2023年度

国分寺市民スポーツセンター
国分寺市民室内プール
国分寺市民ひかりスポーツセンター
本多武道館



市民スポーツセンター 2023年度 開催教室一覧

○月謝制教室

教室名	曜日	時間	定員	場所	対象	内容	料金/月
幼児チアダンス	月	16:35~17:35	15	軽体操室	4才以上 (未就学児)	ポンポンを持って、音楽に合わせて、元気に楽しく踊ります。	1,000 ~ 4,000
小学生チアダンス		17:45~18:45	20		小学生		1,000 ~ 4,000
成人バドミントン		15:00~16:30	24	第1体育室	18才以上	ラケットの握り方やフットワークなど基礎からゆっくり練習しますので、初心者の方でも安心です。	1,130 ~ 4,520
J r. バドミントン (低学年)		16:40~17:40	16		小学1~3年生		1,000 ~ 4,000
J r. バドミントン (高学年)		17:45~18:45	16		小学4~6年生		1,000 ~ 4,000
小学生フットサル (低学年・月)		16:00~17:00	25		小学1・2年生		1,000 ~ 4,000
小学生フットサル (中学年)		17:15~18:45	25		小学3・4年生		1,130 ~ 4,520
ヨガ (火) ①	火	10:00~10:50	20	会議室	18才以上	腹式呼吸や各種ポーズにより、自律神経の調整、ボディバランスの調整・強化を図ります。	890 ~ 4,450
ヨガ (火) ②		11:00~11:50	20		18才以上		890 ~ 4,450
ジュニアバレエ		15:45~16:45	12	4才から小学1年生	柔軟性を高め基礎練習を中心にバレエを学びます。	1,000 ~ 5,000	
小学生ダンス		17:00~18:00	20	小学生	音楽に合わせて、基礎的なステップや動きから踊りを学びます。	1,000 ~ 5,000	
幼児フットサル		15:10~16:10	20	第1体育室	5才以上 (未就学児)	楽しさいっぱい!フットサルが大好きになる教室です。個々の能力アップを図ります。	1,000 ~ 5,000
小学生フットサル (低学年・火)		16:15~17:15	25		小学1・2年生		1,000 ~ 5,000
小学生フットサル (高学年)		17:20~18:50	25		小学4・5・6年生		1,130 ~ 5,650
ヨガティス	水	13:00~13:50	30	第2体育室	18才以上	ヨガとピラティスの2つの要素を取り入れ、ボディバランスの調整・強化を図ります。	890 ~ 4,450
幼児体操 (木)	木	16:45~17:45	20	第2体育室	4才以上 (未就学児)	マット・鉄棒・跳び箱など色々な用具を使って、元気いっぱい身体を動かします。	1,000 ~ 5,000
小学生体操 (木)		17:45~18:45	25		小学生		1,000 ~ 5,000
ヨガ (金)	金	10:00~10:50	20	会議室	18才以上	腹式呼吸や各種ポーズにより自律神経の調整、ボディバランスの調整・強化を図ります。	890 ~ 4,450
ピラティス		11:00~11:50	20		18才以上		890 ~ 4,450
J r. HipHop (低学年)		16:00~17:00	20	軽体操室	小学1~3年生	音楽に合わせて、基礎的なステップや動きからダンスの楽しさを学びます。	1,000 ~ 5,000
J r. HipHop (高学年)		17:15~18:15	20		小学4~6年生		1,000 ~ 5,000
幼児体操 (金)		16:45~17:45	20	第2体育室	4才以上 (未就学児)	マット・鉄棒・跳び箱など色々な用具を使って、元気いっぱい身体を動かします。	1,000 ~ 5,000
小学生体操 (金)		17:45~18:45	25		小学生		1,000 ~ 5,000
はじめて体操①	土	14:30~15:10	10	軽体操室	3才から5才	マット・鉄棒・跳び箱など色々な用具を使って、元気いっぱい身体を動かします。	1,000 ~ 5,000
はじめて体操②		15:15~15:55	10		3才から5才		1,000 ~ 5,000
幼児体操 (土)		16:00~17:00	10		4才以上 (未就学児)		1,000 ~ 5,000
小学生体操 (土)		17:15~18:15	10		小学生		1,000 ~ 5,000

○定期制教室

教室名	曜日	時間	定員	場所	対象	内容	料金/期間
ダイエットプログラム (火)	火	12:10~13:10	10	会議室	18才以上	現在の体重-3kgを目標に有酸素運動や筋力トレーニングを取り入れた減量特化型の少人数プログラムです。期間終了時の測定で目標達成者にはご褒美を進呈します!	14,500/10回

○自由参加制教室

教室名	曜日	時間	定員	場所	対象	内容	料金/回
60才からの筋トレ(月)	月	10:00~10:50	20	会議室	60才以上	いつまでも健康でいきいきと動ける身体作りを行います。	390
骨盤矯正ヨガ		11:00~11:50	20		18才以上	スタイル維持を目的とした骨盤改善運動を中心にを行います*お子さんと一緒に入室できます	890
Funリズム(月)		12:00~12:50	20		18才以上	運動になれた方向けのクラス。息の上がる動きや難しいSTEPにもチャレンジ!	640
シニア球技倶楽部		13:00~13:50	30	第1体育室	50才以上	体操だけでなく、球技など様々なスポーツ・レクリエーションを行います。	390
おかあさんといっしょ!(月)		14:30~15:30	30		2~3才児と保護者	お子さんと一緒に体操します。スキンシップを図れる最適なプログラムです!	390
スラックライン			19:30~20:30	20	会議室	小学生以上	綱渡りの要領で、バランス感覚・体幹強化を図ります。遊び感覚で楽しく運動できます。*中学生以下の参加は保護者の送迎が必要となります。
リフレッシュ!ストレッチ	火	13:30~14:20	20	会議室	18才以上	ストレッチとほぐし運動で全身をリフレッシュ!疲労回復、運動機能改善を図ります。	390
おかあさんといっしょ!(水)	水	14:30~15:30	30	第2体育室	2~3才児と保護者	お子さんと一緒に体操します。スキンシップを図れる最適なプログラムです!	390
Shape★Dance		20:00~20:50	20	会議室	18才以上	音楽に合わせて簡単なステップを覚えながらカラダも心もスッキリ	640
Enjoy♪エクササイズ	木	10:00~10:50	20	会議室	18才以上	全身の運動機能改善を目的としたストレッチ&トレーニングを行います。運動習慣のきっかけに最適なプログラムです。	640
バランスボール&ストレッチ		11:00~11:50	20		18才以上	バランスボールを使い、楽しく全身のバランスアップを図ります。	640
Funリズム(木)		12:00~12:50	20		18才以上	運動になれた方向けのクラス。息の上がる動きや難しいSTEPにもチャレンジ!	640
カーディオ・ファイト		19:30~20:20	15	中学生以上	心地良い汗をかきながらパンチ&キックでストレス解消!	890	
からだコンディショニング・ヨガ		19:10~20:00	15	軽体操室	18才以上	全身の筋膜をほぐして、しなやかな均整のとれた身体作りを目的にヨガ動作にストレッチボールなどの器具を組み合わせた運動を行います。	890
疲労回復ヨガ		20:10~21:00	15		18才以上	心と体のリラクゼーションを目的に身体の疲労感を和らげる運動を行います。	890
60才からの筋トレ(金)	金	10:00~10:50	10	和室	60才以上	いつまでも健康でいきいきと動ける身体作りを行います。	390
カラダ・メンテナンス		11:00~11:50	10		18才以上	全身の筋バランスを整えて姿勢矯正・運動機能改善を目的とした運動を行います。	390
美活EX		13:00~13:50	20	会議室	18才以上	音楽に合わせて楽しく汗をながしていきましょう!	640
いきいきストレッチ		14:30~15:20	15	軽体操室	18才以上	ゆっくり全身をストレッチさせ、自分の身体をメンテナンスします。	390

○ ショートプログラム

教室名	曜日	時間	定員	場所	対象	内容	料金/回
ダンベル・トレーニング	月	14:00~14:15	3	フィットネスルーム	フィットネスルーム利用者	軽めのダンベルで、小さな筋肉もしっかりトレーニング!	無料
コアローラー	火	11:45~12:00	3			本格ストレッチポール(コアローラー)で心も身体もリラックス!	
セラバンド・トレーニング	水	15:45~16:00	3			筋力に自信のない方は、セラバンドを使ったトレーニングから始めましょう!	
体幹チャレンジ!!	木	19:00~19:15	3			体幹トレーニングに絞ったチャレンジプログラム。挑戦者大募集!	
サーキット・トレーニング	金	19:00~19:15	3			短時間で全身を使うトレーニングです。テンポよく、気持ちよく♪	
救急法(成人)	随時	5分~15分間	3			胸骨圧迫&AEDの使い方(ご希望は、スタッフへお声がけください)	
救急法(幼児)	水	12:00~16:00	3	第1体育室	親子プレイルーム利用者	胸骨圧迫&AEDの使い方(ご希望は、スタッフへお声がけください)	

本多武道館 2023年度 開催教室一覧

○自由参加制教室

教室名	曜日	時間	定員	場所	対象	内容	料金/回
健康リフレッシュ体操	月	14:30~15:20	20	本多武道館	40才以上	心と身体のリフレッシュを目的として、ストレッチを中心に軽い運動を行います。	390

室内プール 2023年度 開催教室一覧

○ 月謝制教室(水泳)

教室名	曜日	時間	定員	場所	対象	内容	料金/月	
にこにこ水泳	月	10:30~11:30	5	幼児プール	3才以上(未就学児) *オムツが取れている	水慣れを通じて「親離れ~自立~集団行動」へ繋げていく教室です。水と親しむことの楽しさを覚え、お子様の感性を育みます。 *任意でアームヘルパーを持参いただいております。	1,200 ~ 4,800	
	火		5				1,200 ~ 6,000	
	木		5				1,200 ~ 6,000	
	金		5				1,200 ~ 6,000	
幼児A 認定級：10~9級	月	14:30~15:30	10		プール	3才~6才(未就学児)	初めて水泳を習うお子様(水慣れ)~顔付け、潜り、ボビング、けのび、背浮き、板キックの習得を目指します。	1,200 ~ 4,800
	火		10					1,200 ~ 6,000
	水		10					1,200 ~ 6,000
	木		10					1,200 ~ 6,000
	金	10	1,200 ~ 6,000					
	土	10	1,200 ~ 6,000					
	月	15:30~16:30	10					1,200 ~ 4,800
	火		10					1,200 ~ 6,000
	水		10					1,200 ~ 6,000
	木		10					1,200 ~ 6,000
	金	10	1,200 ~ 6,000					
	水	16:30~17:30	10					1,200 ~ 6,000
土	10		1,200 ~ 6,000					
金	10	1,200 ~ 6,000						
幼児B 認定級：8~7級	土	10:30~11:30	10	プール	4才~6才(未就学児) 認定級：8級相当の泳力	バタ足~呼吸なしクロール、息継ぎの導入を練習します。	1,200 ~ 6,000	
	月	15:30~16:30	10				1,200 ~ 4,800	
	火		10				1,200 ~ 4,800	
	木		10				1,200 ~ 6,000	
	金		10				1,200 ~ 6,000	
	火	16:30~17:30	10				1,200 ~ 6,000	
木	10		1,200 ~ 6,000					
小中学生A 認定級：10~9級	土	15:30~16:30	10	幼児プール	小中学生	初めて水泳を習うお子様(水慣れ)~顔付け、潜り、ボビング、けのび、背浮き、板キックの習得を目指します。	1,100 ~ 5,500	
	月	16:30~17:30	10				1,100 ~ 4,400	
	火		10				1,100 ~ 5,500	
	木		10				1,100 ~ 5,500	
	金		10				1,100 ~ 5,500	
	水	17:30~18:30	10				1,100 ~ 5,500	
木	10		1,100 ~ 5,500					
小中学生B 認定級：8~7級	土	10:30~11:30	12	プール	小中学生	バタ足~呼吸なしクロール、息継ぎの導入を練習します。	1,100 ~ 4,400	
	金	15:30~16:30	12				1,100 ~ 5,500	
	月		12				1,100 ~ 5,500	
	火		12				1,100 ~ 5,500	
	木		12				1,100 ~ 5,500	
	金	17:30~18:30	12				1,100 ~ 5,500	
火	12		1,100 ~ 5,500					
小中学生C 認定級：6級	月	15:30~16:30	12	プール	小中学生	クロールと背泳ぎを練習して12.5m完泳を目指します。	1,100 ~ 4,400	
	木		12				1,100 ~ 5,500	
	月		16:30~17:30				12	1,100 ~ 5,500
	火						12	1,100 ~ 4,400
	木	12					1,100 ~ 5,500	
	金	12					1,100 ~ 5,500	
火	17:30~18:30	12	1,100 ~ 5,500					
木		12	1,100 ~ 5,500					
小中学生D 認定級：5~4級	水	18:30~19:30	12	プール	小中学生	クロール・背泳ぎの25m完泳を目指します。	1,100 ~ 4,400	
	月		15				1,100 ~ 5,500	
	火		15				1,100 ~ 5,500	
	木		15				1,100 ~ 5,500	
小中学生E 認定級：3~1級	水	18:30~19:30	20	プール	小中学生	平泳ぎ・バタフライの習得を目指します。ターン練習、個人メドレーに挑戦します。	1,100 ~ 4,400	
	月		20				1,100 ~ 5,500	
	火		20				1,100 ~ 5,500	
	金		20				1,100 ~ 5,500	
アーティスティック・スイミング	土	10:30~11:30	15	小学生以上	小学生以上	基礎からゆっくり、音に合わせて泳ぐことから始めます。*クロール・背泳ぎ・平泳ぎが12.5m以上泳げる泳力が必要です。	900 ~ 4,500	
アクアビクス	月	11:30~12:30	15	50才以上	18才以上	水の中で行うエアロビクス運動です。水の抵抗を活かし筋力強化やシェイプアップに最適です。	900 ~ 3,600	
	水		15				900 ~ 4,500	
健康水中ウォーキング①	火	11:30~12:30	15	50才以上	18才以上	浮力を利用して、膝や腰に無理なく運動出来る教室です。	900 ~ 4,500	
	木		15				900 ~ 4,500	
健康水中ウォーキング②	火	12:30~13:30	15	50才以上	18才以上	水府流太田派の師範による基本的な日本泳法の泳ぎ(横泳ぎ・立ち泳ぎ・顔上げの平泳ぎなど)を行います。*クロール・背泳ぎが25m以上泳げる泳力が必要です。	900 ~ 4,500	
	木		15				900 ~ 4,500	
日本泳法	土	11:30~12:30	15	18才以上	18才以上	水府流太田派の師範による基本的な日本泳法の泳ぎ(横泳ぎ・立ち泳ぎ・顔上げの平泳ぎなど)を行います。*クロール・背泳ぎが25m以上泳げる泳力が必要です。	900 ~ 4,500	
初心者水泳	水	10:30~11:30	8	18才以上	18才以上	初めての方からゆっくり基礎を練習します。主にクロール・背泳ぎの技術習得を目指します。	900 ~ 4,500	
	金		8				900 ~ 4,500	
中級者水泳	水	10:30~11:30	8	18才以上	18才以上	泳法を重視し、練習します。主に平泳ぎ・バタフライの技術習得を目指します。*クロール・背泳ぎが50m以上泳げる泳力が必要です。	900 ~ 4,500	
	金		8				900 ~ 4,500	
成人上級	月	19:30~20:30	10	18才以上	18才以上	フォームの改善と泳力アップを中心に練習します。*4種目泳げる方が対象となります。	900 ~ 3,600	

○ 月謝制教室(フロア)

教室名	曜日	時間	定員	場所	対象	内容	料金/月
ヨガ(月)①	月	10:00~10:50	20	体育室	18才以上	腹式呼吸や各種ポーズにより、自律神経の調整、ボディバランスの調整・強化を図ります。	890 ~ 3,560
ヨガ(月)②		11:00~11:50	20		18才以上		890 ~ 3,560
骨盤矯正エクササイズ	火	10:00~10:50	10	会議室	18才以上	スタイル維持を目的とした骨盤改善運動を中心に行います。*お子さんも一緒に入室できます。	890 ~ 4,450
ラテンダンス		11:00~11:50	10		18才以上	ラテンダンス特有の腰を振る振りつけて、ウエストを細く、お尻を引き締めて「くびれ」を作ります。	890 ~ 4,450
初めての骨盤矯正エクササイズ		12:00~12:50	20	体育室	18才以上	骨盤や美しい姿勢を保つためのエクササイズです。初めて教室に参加される方に最適なプログラムです。	890 ~ 4,450
ピラティス		13:00~13:50	20		18才以上	インナーマッスルを鍛えながら、全身の筋肉をバランスよく強化します。	890 ~ 4,450
Jr.HipHop(低学年)		16:00~17:00	20		小学1~3年生	音楽に合わせて、基礎的なステップや動きから踊りを学びます。	1,000 ~ 5,000
Jr.HipHop(高学年)		17:15~18:15	20		小学4~6年生		1,000 ~ 5,000
夜のピラティス	水	19:10~20:00	20	体育室	18才以上	インナーマッスルを鍛えながら、全身の筋肉をバランスよく強化します。	890 ~ 4,450
ヨガ(木)	木	10:00~10:50	10	会議室	18才以上	腹式呼吸や各種ポーズにより、自律神経の調整、ボディバランスの調整・強化を図ります。	890 ~ 4,450
初めてのHipHop		19:00~19:50	10		小学生以上	音楽に合わせて、基礎的なステップや動きから踊りを学びます。	890 ~ 4,450
ヨガ(金)①	金	10:00~10:50	20	体育室	18才以上	腹式呼吸や各種ポーズにより、自律神経の調整、ボディバランスの調整・強化を図ります。	890 ~ 4,450
ヨガ(金)②		11:00~11:50	20		18才以上		890 ~ 4,450
子どもフラダンス		16:45~17:45	20		年長~小学6年生	ハワイアン心地よいリズムに合わせて踊ります。柔軟性・イメージ力・表現力を養います。	1,000 ~ 5,000

○ 自由参加制教室

教室名	曜日	時間	定員	場所	対象	内容	料金/回
Enjoy♪フラダンス	月	12:00~12:50	20	体育室	18才以上	癒しのハワイアンミュージックとフラの踊りでココロとカラダをリフレッシュ!やさしいステップから始めます。	890
かんたん☆エアロ		13:00~13:50	20		18才以上	有酸素プログラムの定番!軽快なリズムに合わせた運動で脂肪燃焼とストレス発散に効果的!	890
貯筋運動		14:15~15:05	20		50才以上	いつまでも健康でいきいきと動ける身体作りを行います。	390
おかあさんといっしょ!	火	14:30~15:30	15	体育室	2才以上(未就学児)	お子さんと一緒に体操します。スキンシップを図れる最適なプログラムです!	390
貯筋運動	水	12:00~12:50	20	体育室	50才以上	いつまでも健康でいきいきと動ける身体作りを行います。	390
股関節ヨガ		13:00~13:50	20		18才以上	股関節を中心にストレッチを行い、ほぐれたところでヨガのポーズを行います。	890
ステップエアロ	木	11:00~11:50	10	会議室	18才以上	音楽に合わせて、ステップ台を登ったり降りたりする昇降運動を行います。エアロビクスよりも運動量が多く、脂肪燃焼効果大のクラスです。	890
癒されヨガ	金	12:00~12:50	20	体育室	18才以上	心と身体のリラックスを目的とした初心者向けのヨガ教室です。ほぐし動作とリンパを流す動作を中心にレッスンをを行います。	890
Enjoy スイム(木)	木	10:30~11:30	10	プール	18才以上	初級・中級に分かれて練習します。教室のコンセプトは「水泳を楽しむ」ですので、教室に通うことがはじめてな方や毎週通うことが厳しい方にピッタリな教室となります。*木曜日は中級クラスのみ	1,000
Enjoy スイム(金)	金	14:30~15:30	20		18才以上		1,000

○ ショートプログラム

教室名	曜日	時間	定員	場所	対象	内容	料金/回
救急法(成人・幼児)	随時	5分~15分間	3	ロビー	希望者	胸骨圧迫&AEDの使い方(ご希望は、スタッフへお声がけください)	無料

ひかりスポーツセンター 2023年度 開催教室一覧

○ 月謝制教室

教室名	曜日	時間	定員	場所	対象	内容	料金/月
卓球 (初級)	月	14:15~15:30	15	第1体育室	18才以上	基礎からしっかり学べますので、初心者でも安心のクラスです。基本動作から試合が出来るまで丁寧に練習します。	1,130 ~ 3,390
幼児新体操		16:00~17:00	20		4才以上 (未就学児)	ボール・リボンを使った演技など、基礎の動きからはじめます。	1,000 ~ 3,000
小学生新体操		17:15~18:15	20		小学生		1,000 ~ 3,000
幼児体操(月)		16:00~17:00	15		4才以上 (未就学児)	マット・鉄棒・跳び箱など色々な用具を使って、元気いっぱい身体を動かします。	1,000 ~ 3,000
小学生体操(月)		17:15~18:15	15		小学生		1,000 ~ 3,000
ヨガ&ピラティス	火	14:15~15:05	20	第1体育室	18才以上	柔軟性や自律神経系の均衡調整が期待できるヨガとインナーマッスルに働きかけるピラティスを組み合わせたプログラムです。	890 ~ 4,450
よちよち体操		16:00~17:00	15		2~3才児と保護者	お母さんと一緒に色々な用具を使って身体を動かすことの楽しさを学びます。	1,000 ~ 5,000
逆上がり		17:15~17:45	15		4才~小学6年生	30分間で徹底的に練習し、逆上がりの完成を目指します。	550 ~ 2,750
縄跳び		17:45~18:15	15		5才~小学6年生	リズム感や下肢を強化しながら、前跳び~二重跳びの完成を目指します。	550 ~ 2,750
幼児体操 (火)		16:00~17:00	15		4才以上 (未就学児)	マット・鉄棒・跳び箱など色々な用具を使って、元気いっぱい身体を動かします。	1,000 ~ 5,000
小学生体操 (火)		17:15~18:15	15		小学生		1,000 ~ 5,000
Jr.チアダンス (低学年)	木	16:00~17:00	20	第1体育室	小学1~3年生	ポンポンを持って、音楽に合わせて、元気に楽しく踊ります。	1,000 ~ 5,000
Jr.チアダンス (高学年)		17:15~18:15	20		小学3~6年生		1,000 ~ 5,000
幼児体操 (木)		16:00~17:00	15		4才以上 (未就学児)	マット・鉄棒・跳び箱など色々な用具を使って、元気いっぱい身体を動かします。	1,000 ~ 5,000
小学生体操 (木)		17:15~18:15	15		小学生		1,000 ~ 5,000
卓球 (中・上級)	土	17:15~18:30	15	第1体育室	18才以上	試合に必要な応用技術を中心に練習します。競技力向上及び大会入賞を目標とした練習を行います。	1,130 ~ 2,260

○ 自由参加制教室

教室名	曜日	時間	定員	場所	対象	内容	料金/回
60才からの筋トレ	木	14:15~15:05	20	第1体育室	60才以上	いつまでも健康でいきいきと動ける身体作りを行います。	390

○ ショートプログラム

教室名	曜日	時間	定員	場所	対象	内容	料金/回
救急法 (成人・幼児)	随時	5分~15分間	3	フィットネスルーム	希望者	胸骨圧迫&AEDの使い方(ご希望は、スタッフへお声がけください)	無料

資格取得コース (3施設) 2023年度 開催教室一覧

教室名	曜日	時間	定員	場所	対象	内容	料金/講習
プロバイダー養成講習	事前に調整が必要となります。施設にお問合せ下さい。				原則18才以上	心肺蘇生法とAEDの技術習得(受講終了後、受講終了カードを発行)	受講料:5,000 登録料:3,000