



国分寺市体育施設 教室参加者募集!!



月謝制教室 子ども

市民スポーツセンター

教室名	曜日	時間	定員	会場	対象	料金/月
Jr. バドミントン(低学年)	月	16:40~17:40	16人	第1体育室	小学1~3年生	1,100円 × 開催日数
Jr. バドミントン(高学年)	月	17:45~18:45	16人		小学4~6年生	
小学生フットサル(低学年・月)	月	16:00~17:00	25人		小学1・2年生	
小学生フットサル(中学年)	月	17:15~18:45	25人	会議室	小学3・4年生	1,250円×開催日数
ジュニアバレエ	火	15:45~16:45	12人		年少~小学1年生	
小学生ダンス	火	17:00~18:00	20人	第1体育室	小学生	1,100円 × 開催日数
幼児フットサル	火	15:10~16:10	20人		年中以上(未就学児)	
小学生フットサル(低学年・火)	火	16:15~17:15	25人		小学1・2年生	
小学生フットサル(高学年)	火	17:20~18:50	25人	会議室	小学4~6年生	1,250円×開催日数
幼児チアダンス	木	16:35~17:35	15人		年中以上(未就学児)	
小学生チアダンス	木	17:45~18:45	20人	第2体育室	小学生	1,100円 × 開催日数
幼児体操(木)	木	16:45~17:45	20人		年中以上(未就学児)	
小学生体操(木)	木	17:45~18:45	25人		小学生	
Jr. HipHop(低学年)	金	16:00~17:00	20人	軽体操室	小学1~3年生	1,100円 × 開催日数
Jr. HipHop(高学年)	金	17:15~18:15	20人		小学4~6年生	
幼児体操(金)	金	16:45~17:45	20人	第2体育室	年中以上(未就学児)	1,100円 × 開催日数
小学生体操(金)	金	17:45~18:45	25人		小学生	
はじめて体操①	土	14:30~15:10	10人		軽体操室	
はじめて体操②	土	15:15~15:55	10人	3才~5才		
幼児体操(土)	土	16:00~17:00	10人	年中以上(未就学児)		
小学生体操(土)	土	17:15~18:15	10人		小学生	

ひかりスポーツセンター

教室名	曜日	時間	定員	会場	対象	料金/月
幼児新体操	月	16:00~17:00	20人	第1体育室	年少以上(未就学児)	1,100円 × 開催日数
小学生新体操	月	17:15~18:15	20人		小学生	
幼児体操(月)	月	16:00~17:00	15人		年少以上(未就学児)	
小学生体操(月)	月	17:15~18:15	15人		小学生	
キッズチアダンス	火	16:00~17:00	20人		年少以上(未就学児)	
ジュニアチアダンス	火	17:15~18:15	20人		小学生	
幼児体操(火)	火	16:00~17:00	15人		年少以上(未就学児)	
小学生体操(火)	火	17:15~18:15	15人		小学生	
ジュニアダンス(低学年)	木	16:00~17:00	20人		小学1~3年生	
ジュニアダンス(高学年)	木	17:15~18:15	20人		小学3~6年生	
幼児体操(木)	木	16:00~17:00	15人		年少以上(未就学児)	
小学生体操(木)	木	17:15~18:15	15人		小学生	

市民室内プール

教室名	曜日	時間	定員	会場	対象	料金/月
Jr.HipHop(低学年)	火	16:00~17:00	20人	体育室	小学1~3年生	1,100円 × 開催日数
Jr.HipHop(高学年)	火	17:15~18:15	20人		小学4~6年生	
子どもフラダンス	金	16:45~17:45	20人		年長~小学6年生	

月謝制教室 大人

市民スポーツセンター

教室名	曜日	時間	定員	会場	対象	料金/月
成人バドミントン	月	15:00~16:30	24人	第1体育室	16才以上	1,150円×開催日数
ヨガ(火)①	火	10:00~10:50	20人	会議室		
ヨガ(火)②	火	11:00~11:50	20人	第2体育室		900円 × 開催日数
ヨガティス	水	13:00~13:50	30人			
ヨガ(金)	金	10:00~10:50	20人	会議室		
ピラティス	金	11:00~11:50	20人			

ひかりスポーツセンター

教室名	曜日	時間	定員	会場	対象	料金/月
卓球(初級)	月	14:15~15:30	15人	第1体育室	16才以上	1,150円×開催日数
ヨガ&ピラティス	火	14:15~15:05	20人			900円×開催日数
卓球(中・上級)	土	17:15~18:30	15人			1,150円×開催日数

市民室内プール

教室名	曜日	時間	定員	会場	対象	料金/月	
ヨガ(月)①	月	10:00~10:50	20人	体育室	16才以上	900円 × 開催日数	
ヨガ(月)②	月	11:00~11:50	20人				
骨盤矯正エクササイズ	火	10:00~10:50	10人	会議室			
ラテンダンス	火	11:00~11:50	10人	体育室			
初めての骨盤矯正エクササイズ	火	12:00~12:50	20人				
ピラティス	火	13:00~13:50	20人	体育室			
夜のピラティス	水	19:10~20:00	20人				
ヨガ(木)	木	10:00~10:50	10人	会議室			小学生以上
初めてのHipHop	木	19:00~19:50	10人				
ヨガ(金)①	金	10:00~10:50	20人	体育室			16才以上
ヨガ(金)②	金	11:00~11:50	20人				

少人数で10回コース 定期制教室

市民スポーツセンター

教室名	曜日	時間	定員	会場	対象	料金
ダイエットプログラム(火)	火	12:10~13:10	10人	会議室	16才以上	14,500円 /10回

現在の体重-3kgを目標にした減量特化型のプログラムです。

自由参加制教室

運動したいときに気軽に参加できる1回制の教室です。

市民スポーツセンター

教室名	曜日	時間	定員	会場	対象	料金/回
60才からの筋トレ(月)	月	10:00~10:50	20人	会議室	60才以上	400円
骨盤矯正ヨガ	月	11:00~11:50	20人		16才以上	900円
Funリズム(月)	月	12:00~12:50	20人	第1体育室	50才以上	400円
シニア球技倶楽部	月	13:00~13:50	30人		2才~未就学児と保護者	400円
おかあさんといっしょ!(月)	月	14:30~15:30	30人		小学生以上	650円
スラックライン	月	19:30~20:30	20人	会議室	16才以上	400円
リフレッシュストレッチ	火	13:30~14:20	20人		2才~未就学児と保護者	400円
おかあさんといっしょ!(水)	水	14:30~15:30	30人	第2体育室	16才以上	400円
Shape★Dance	水	20:00~20:50	20人		16才以上	650円
Enjoy♪エクササイズ	木	10:00~10:50	20人	会議室	16才以上	650円
バランスボール&ストレッチ	木	11:00~11:50	20人		650円	
Funリズム(木)	木	12:00~12:50	20人		中学生以上	900円
カーディオ・ファイト	木	19:30~20:20	15人	軽体操室	16才以上	900円
からだコンディショニング・ヨガ	木	19:10~20:00	15人		16才以上	900円
疲労回復ヨガ	木	20:10~21:00	15人	和室	60才以上	400円
60才からの筋トレ(金)	金	10:00~10:50	10人		16才以上	400円
カラダ・メンテナンス	金	11:00~11:50	10人	会議室	16才以上	650円
美活EX	金	13:00~13:50	20人		16才以上	400円
いきいきストレッチ	金	14:30~15:20	15人	軽体操室		

本多武道館

教室名	曜日	時間	定員	会場	対象	料金/回
健康リフレッシュ体操	月	14:30~15:20	20人	本多武道館	40才以上	400円

ひかりスポーツセンター

教室名	曜日	時間	定員	会場	対象	料金/回
60才からの筋トレ	木	14:15~15:05	20人	第1体育室	60才以上	400円

市民室内プール

教室名	曜日	時間	定員	会場	対象	料金/回
Enjoy♪フラダンス	月	12:00~12:50	20人	体育室	16才以上	900円
かんたん☆エアロ	月	13:00~13:50	20人		50才以上	400円
筋筋運動	月	14:15~15:05	20人	会議室	2才~未就学児と保護者	400円
おかあさんといっしょ!	火	14:30~15:30	20人		16才以上	900円
ステップエアロ	木	11:00~11:50	10人	体育室	16才以上	900円
癒されヨガ	金	12:00~12:50	20人			

空き状況など詳しくは各施設まで

市民スポーツセンター・本多武道館
TEL.042-326-2211

ひかりスポーツセンター
TEL.042-595-8865

市民室内プール
TEL.042-325-6868

市民室内プール 水泳教室

子どもから大人まで一年を通して学べます。

空き状況など詳しくは
各施設までお問い合わせください

月謝制 水泳教室 子ども



子ども水泳教室 進級基準

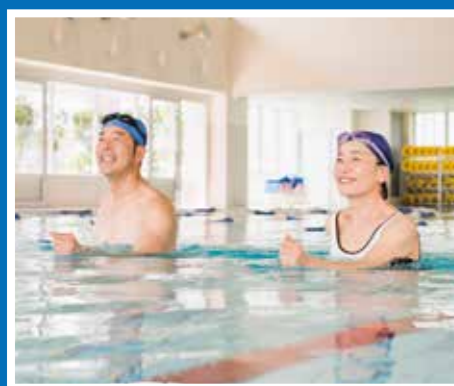
※進級基準は練習内容の目安・目標となるもので、優劣を判定するものではありません。

級	練習内容	距離
10	水慣れ、顔つけ、ポビング	—
9	けのび、背浮き、ポビングジャンプ(浅)、板キック	5m
8	けのびキック、背浮きキック、ポビングジャンプ	7m
7	呼吸なしクロール	7m
6	クロール導入	12.5m
5	背泳ぎ導入	12.5m
4	クロール	25m
3	背泳ぎ	25m
2	平泳ぎ	25m
1	バタフライ	25m
M	個人メドレー	100m

M級取得後はタイム測定を実施。クリアタイム達成でスタンプを集めよう!

教室名	曜日	時間	定員	会場	対象	内容	料金/月
にこにこ水泳 ※進級基準はありません。	水	14:30~15:30	10人	幼児プール	満3才~年少	親から離れてプールデビュー! 水になれることから始め、顔つけ、潜り、水に浮くことを練習します。 ※3才になる誕生日からお申込みいただけます。 ※対象の「年少」は本年度中に4才になるお子様	1,300円 × 開催日数
	金		10人				
	土		10人				
幼児水泳 水なれ①	月	15:30~16:30	12人	幼児プール	年少以上 (未就学児)	初めて水泳を習う子から、水なれ、顔つけ、潜り、ポビングの習得を目指します。 ★泳力基準対象:10級 ※定期的に進級テストを開催します。 ※対象の「年少」は本年度中に4才になるお子様	1,300円 × 開催日数
	火		12人				
	水		12人				
	木		12人				
	金		12人				
土	12人						
幼児水泳 水なれ②	水	16:30~17:30	12人	幼児プール	年少以上 (未就学児)	初めて水泳を習う子から、水なれ、顔つけ、潜り、ポビングの習得を目指します。 ★泳力基準対象:10級 ※定期的に進級テストを開催します。 ※対象の「年少」は本年度中に4才になるお子様	1,300円 × 開催日数
土	12人						
幼児水泳 水なれ③	水	18:30~19:30	12人	幼児プール	年少以上 (未就学児)	初めて水泳を習う子から、水なれ、顔つけ、潜り、ポビングの習得を目指します。 ★泳力基準対象:10級 ※定期的に進級テストを開催します。 ※対象の「年少」は本年度中に4才になるお子様	1,300円 × 開催日数
金	12人						
幼児水泳	月	15:30~16:30	25人	6コース	年少以上 (未就学児)	ポビング、けのび、背浮き、板キック、バタ足、呼吸なしクロール、クロール導入 ※泳力ごとに分かれて練習します。 ★泳力基準対象:9~7級 ※定期的に進級テストを開催します。 ※対象の「年少」は本年度中に4才になるお子様	1,300円 × 開催日数
	木		25人				
	金		25人				
小中学生水泳①	月	16:30~17:30	50人	5・6コース	小中学生	顔つけ~基本動作(ポビング、けのび、背浮き、バタ足)、クロール・背泳ぎまで、個人のレベルに沿って練習します。 ★泳力基準対象:10~3級 ※定期的に進級テストを開催します。	1,300円 × 開催日数
	火		50人				
	木		50人				
小中学生水泳②	月	17:30~18:30	50人	5・6コース	小中学生	顔つけ~基本動作(ポビング、けのび、背浮き、バタ足)、クロール・背泳ぎまで、個人のレベルに沿って練習します。 ★泳力基準対象:10~3級 ※定期的に進級テストを開催します。	1,300円 × 開催日数
	火		50人				
	木		50人				
小中学生水泳③	月	18:30~19:30	25人	5・6コース	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! ★泳力基準対象:2~M級 ※定期的に進級テストを開催します。(M級はタイム測定)	1,300円 × 開催日数
	火		25人				
	木		25人				
小中学生水泳④	水	18:30~19:30	30人	6コース	小中学生	顔つけ~基本動作(ポビング、けのび、背浮き、バタ足)、クロール・背泳ぎ導入 ★泳力基準対象:10~5級 ※定期的に進級テストを開催します。	1,300円 × 開催日数
	土	10:30~11:30	20人	5・6コース			

月謝制 水泳教室 大人



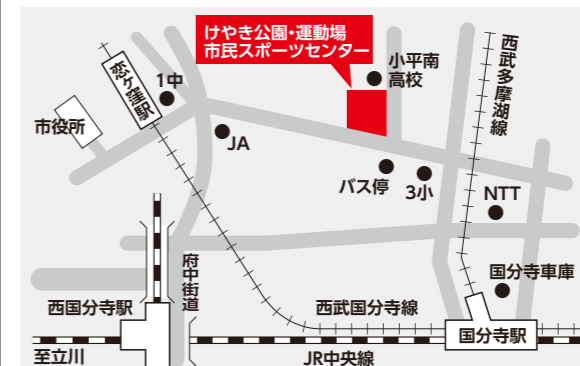
教室名	曜日	時間	定員	会場	対象	内容	料金/月
アクアビクス(月)	月	11:30~12:30	20人	5・6コース (1/2)	16才以上	水の中で行うエアロビクス運動。水の抵抗を活かし筋力強化やシェイプアップに最適です。	1,000円 × 開催日数
アクアビクス(水)	水		20人				
健康水中ウォーキング①(火)	火	11:30~12:30	15人	1コース (1/2)	50才以上	浮力を利用して、膝や腰に無理なく運動出来る教室です。	1,000円 × 開催日数
健康水中ウォーキング①(木)	木		15人				
健康水中ウォーキング②(火)	火		15人				
健康水中ウォーキング②(木)	木		15人				
成人初級(水)	水	10:30~11:30	10人	6コース	16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。	1,000円 × 開催日数
成人初級(金)	金	11:30~12:30	10人				
成人中級(水)	水	10:30~11:30	10人				
成人中級(金)	金	11:30~12:30	10人				
成人上級	月	19:30~20:30	10人				
アーティスティック・スイミング	土	10:30~11:30	15人	5・6コース (1/2)	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。	1,000円 × 開催日数
日本泳法	土	11:30~12:30	15人	6コース	16才以上	水府流太田派の師範による日本泳法を学びます。 ※クロール・背泳ぎが25m以上泳げる泳力が必要です。	

自由参加制 水泳教室 大人

教室名	曜日	時間	定員	会場	対象	内容	料金/回
Enjoy スイム(木)	木	10:30~11:30	10人	6コース	16才以上	「水泳を楽しむ」を目的に初心者の方や毎週通うことが厳しい方にピッタリな教室です。初級・中級に分かれて練習します。*水曜日は中級クラスのみ	1,000円
Enjoy スイム(金)	金	14:30~15:30	20人	5・6コース			

市民スポーツセンター

TEL.042-326-2211



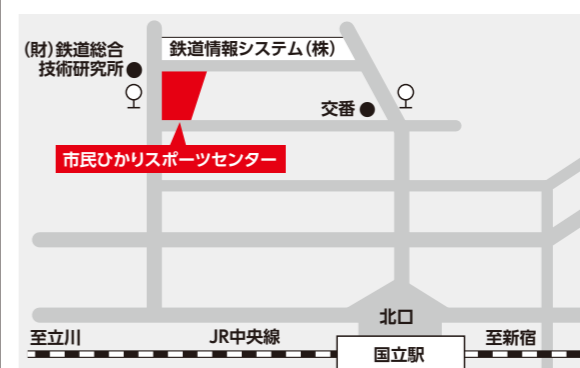
交通アクセス ◎JR・西武国分寺駅から徒歩約18分
◎バス約5分(西武バス、国分寺駅北入口から武蔵野美術大学行き(寺71)、けやき公園前下車)



小平市上水本町6-22-1
利用時間
午前9:00~午後9:30まで
(フィットネスルームは午後10:30まで)
休館日
毎月第3月曜日(祝日・振替休日の場合は翌日)と年末年始
駐車場
17台

ひかりスポーツセンター

TEL.042-595-8865



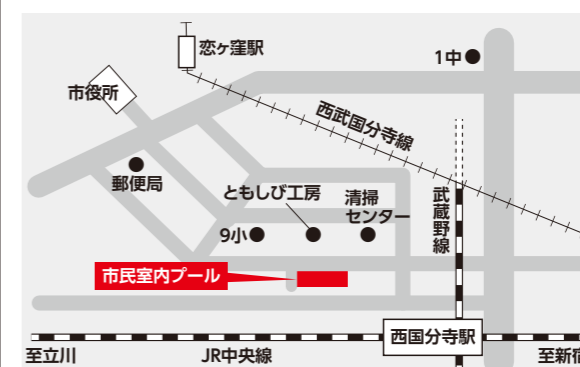
交通アクセス ◎JR国分寺北口から徒歩約7分



国分寺市光町1-46-8
利用時間
午前9:00~午後9:30まで
休館日
毎月第2・第4月曜日(祝日・振替休日の場合は翌日)と年末年始
駐車場
地下36台(障害者用駐車場1台(ひかりプラザ共通))

市民室内プール

TEL.042-325-6868



交通アクセス ◎JR西国分寺駅から徒歩約10分 ◎西武線恋ヶ窪駅から徒歩約10分



国分寺市西恋ヶ窪3-32-6
利用時間
午前9:00~午後10:30まで
休館日
毎月第1月曜日(祝日・振替休日の場合は翌日)と年末年始
駐車場
26台