



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		小学生	
幼児フットサル	火	15:10～16:10	20人	第1体育室	年中以上(未就学児)	1,100円 × 開催日数
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		小学4～6年生	
幼児チアダンス	木	16:35～17:35	15人	会議室	年少以上	1,250円×開催日数
小学生チアダンス	木	17:45～18:45	20人		小学生	
幼児体操(木)	木	16:45～17:45	20人	第2体育室	年少以上	
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	
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		年少以上	
小学生体操(金)	金	17:45～18:45	25人	第2体育室	小学生	
はじめて体操①	土	14:30～15:10	10人		3才～5才	
はじめて体操②	土	15:15～15:55	10人	軽体操室	3才～5才	
幼児体操(土)	土	16:00～17:00	12人		年少以上	
小学生体操(土)	土	17:15～18:15	12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	20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	20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	20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(初級)	火	16:00～17:00	20人	体育室	小学生～中学生	1,100円 × 開催日数
Jr.HipHop(中級)	火	17:15～18:15	20人			
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		900円 × 開催日数
ヨガ(火)②	火	11:00～11:50	20人			
ヨガティス	水	13:00～13:50	30人	第2体育室		
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			
夜のピラティス	水	19:10～20:00	20人	体育室		
ヨガ(木)	木	10:00～10:50	10人	会議室		
初めてのHipHop	木	19:00～19:50	10人	体育室	小学生以上	
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			650円
シニア球技倶楽部	月	13:00～13:50	30人	第1体育室	50才以上	400円
おかあさんといっしょ!(月)	月	14:30～15:30	30人	会議室	2才～未就学児と保護者	400円
スラックライン	月	19:30～20:30	20人		小学生以上	650円
リフレッシュ!ストレッチ	火	13:30～14:20	20人		16才以上	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	2才～未就学児と保護者	400円
Shape★Dance	水	20:00～20:50	20人	会議室	16才以上	650円
Enjoy♪エクササイズ	木	10:00～10:50	20人			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			650円
カーディオ・ファイト	木	19:30～20:20	15人	軽体操室	中学生以上	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			400円
美活EX	金	13:00～13:50	20人	会議室		650円
いきいきストレッチ	金	14:30～15:20	15人	軽体操室		400円

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
親子体操	月	13:00～13:50	20人		未就学児と保護者	400円
肘筋運動	月	14:30～15:20	20人		50才以上	400円
おかあさんといっしょ!	火	14:30～15:30	20人		2才～未就学児と保護者	400円
ステップエアロ	木	11:00～11:50	10人	会議室	16才以上	900円
癒されヨガ	金	12:00～12:50	20人	体育室		900円

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。

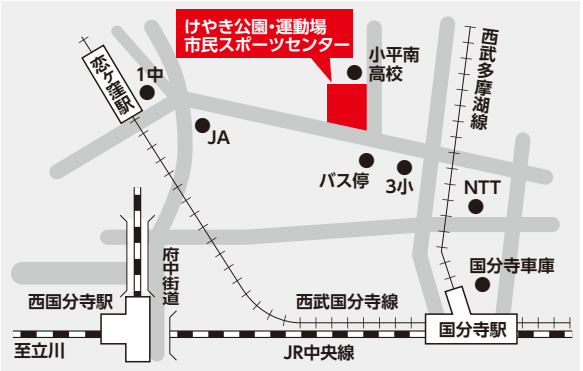
級	練習内容	距離
10	水慣れ、顔つけ、ボビング	—
9	けのび、背浮き、 ボビングジャンプ(浅)、板キック	5m
8	けのびキック、背浮きキック、 ボビングジャンプ	7m
7	呼吸なしクロール	7m
6	クロール導入	12.5m
5	背泳ぎ導入	12.5m
4	クロール	25m
3	背泳ぎ	25m
2	平泳ぎ	25m
1	バタフライ	25m
M	個人メドレー	100m

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	
	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、ボ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				
幼児水泳 水なれ②	土	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、ボ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 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、ボ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	小中学生	ボビング、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				
	土		25人				
小中学生水泳①	土	10:30~11:30	12人	5・6コース (1/2)	小中学生	顔つけ~基本動作(ボビング、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
	月		50人				
	火		50人				
	木		50人				
小中学生水泳②	金	17:30~18:30	50人	5・6コース	小中学生	顔つけ~基本動作(ボビング、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
	土		50人				
	月		50人				
	火		50人				
小中学生水泳③	水	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
	木		25人				
	金		25人				
	土		25人				
小中学生水泳④	水	18:30~19:30	20人	6コース	小中学生	顔つけ~基本動作(ボビング、けのび、背浮き、バタ足)、 クロール・背泳ぎ導入 ★泳力基準対象:10~7級 ※定期的に進級テストを開催します。	1,300円 × 開催日数
	土		20人				
	土		12人				

市民スポーツセンター

TEL.042-326-2211



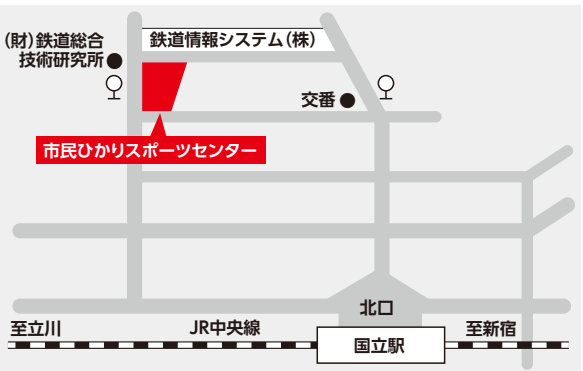
交通アクセス ◎JR・西武国分寺駅から徒歩約18分
◎バス約5分(西武バス、国分寺駅北入口から武蔵野美術大学行き(寺71)、けやき公園前下車)



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国立駅北口から徒歩約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))

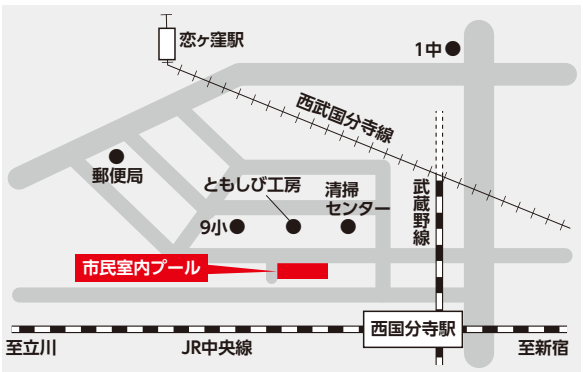
月謝制 水泳教室 大人



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	12:30~13:30	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			泳法を重視し、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。	
成人中級(水)	水	10:30~11:30	10人			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。	
成人中級(金)	金	11:30~12:30	10人			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。 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。	
成人上級	月	19:30~20:30	10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。 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。	1,000円 × 開催日数
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。 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。	1,000円 × 開催日数
日本泳法	土	11:30~12:30	15人	5コース	16才以上	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。 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。	1,000円 × 開催日数

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 ◎西武国分寺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

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。*木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			

http://www.kokubunji-sports.net

国分寺市 スポナビ 検索