

2025年度 自由参加教室 カレンダー

【2025 年 10 月】

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

【2025 年 11 月】

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

【2025 年 12 月】

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

☆お知らせ☆

第3月曜日は休館日です。
祝日の場合は翌日となります。
休館日と祝日は教室の開催がありません。

「健康リフレッシュ体操」は本多武道館で開催します。

▽ご注意ください！
10/27(月)スラックラインは休講となります。

▽ご注意ください！
11/26(水)Shapex Danceは休講となります。

国分寺市民スポーツセンター 2025年度自由参加教室



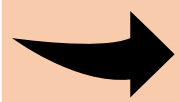
: 休館日
: 教室開催日

教室名	曜日	時 間	場 所	対 象	内 容	料金/回
60才からの筋トレ(月)	月	10:00~10:50	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。	400
骨盤矯正ヨガ		11:00~11:50		16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。	900
Funリズム(月)		12:00~12:50		16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!	650
シニア球技倶楽部		13:00~13:50	第1体育室	50歳以上	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。	400
おかあさんといっしょ!(月)		14:30~15:30		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のプログラム!	400
健康リフレッシュ体操		14:30~15:20	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。	400
スラックライン		19:30~20:30	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。	650
リフレッシュ!ストレッチ	火	13:30~14:20	会議室	16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。	400
おかあさんといっしょ!(水)	水	14:30~15:30	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のプログラム!	400
ShapexDance		20:00~20:50	会議室	16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	650

※自由参加教室は事前申し込み無しで、どなたでも気軽に参加できる教室です。参加の際にチケットを購入してください。

国分寺体育施設 公式x(旧Twitter)

アカウントができました!!



お 願 い

※駐車台数が限られておりますので、なるべくお車でのご来館はご遠慮ください。

持 ち 物

・運動に適した服装 ・水筒 ・タオル
・室内履き(内容によっては必要ない教室もあります。)

* 受 講 の 方 へ ご 注 意 *

- 着替えは更衣室をご利用ください。
- ロッカーは盗難防止の為鍵をおかけ下さい。使用時は100円が必要です。リターン式なので使用后戻ります。
- お客様のご都合による返金は出来ません。
- 教室日程は急遽変更する場合がございますので予めご了承ください。
- 施設内でのビデオ・カメラ撮影は禁止です。

〒187-0022

小平市上水本町6-22-1

国分寺市民スポーツセンター

TEL042-326-2211

おうちで簡単エクササイズ動画

ご視聴はコチラから!



スマートフォンからもご視聴いただけます!
<http://www.kokubunjisports.net/movie/>

2025年度 自由参加教室 カレンダー

【2025 年 10 月】

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	★9	★10	11
12	13	14	15	★16	★17	18
19	20	21	22	★23	★24	25
26	27	28	29	★30	★31	

【2025 年 11 月】

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

【2025 年 12 月】

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



: 休館日

: 教室開催日

☆お知らせ☆

第3月曜日は休館日です。祝日の場合は翌日となります。休館日と祝日は教室の開催がありません。

▽ご注意ください！！
10/2・16(木)バランスボール&ストレッチ、FUNリズム(木)は休講となります。

☆教室開催場所変更
10/9・16・23・30(木)からだコンディショニング・ヨガ、疲労回復ヨガは【和室】での開催となります。

☆教室開催場所変更
10/10・17・24・31(金)いきいきストレッチは【会議室】での開催となります。

国分寺市民スポーツセンター 2025年度自由参加教室

教室名	曜日	時 間	場 所	対 象	内 容	料金/回
Enjoy♪エクササイズ	木	10:00~10:50	会議室	16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。	650
バランスボール&ストレッチ		11:00~11:50		16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。	650
Funリズム(木)		12:00~12:50		16才以上	エアロビクスに慣れてきた方にお勧めプログラムです。	650
カーディオ・ファイト		19:30~20:20		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！	900
からだコンディショニング・ヨガ	木	19:10~20:00	★軽体操室	16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ポールなどの器具を組み合わせた運動を行います。	900
疲労回復ヨガ		20:10~21:00		16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。	900
60才からの筋トレ	金	10:00~10:50	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。	400
カラダ・メンテナンス		11:00~11:50		16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。	400
美活EX		13:00~13:50	会議室	16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！	650
いきいきストレッチ		14:30~15:20	★軽体操室	16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。	400

※自由参加教室は事前申し込み無しで、どなたでも気軽に参加できる教室です。参加の際にチケットを購入してください。

国分寺体育施設 公式x(旧Twitter)

アカウントができました！！



お 願 い

※駐車台数が限られておりますので、なるべくお車でのご来館はご遠慮ください。

持 ち 物

・運動に適した服装・水筒・タオル
・室内履き(内容によっては必要ない教室もあります。)

* 受 講 の 方 へ ご 注 意 *

- 着替えは更衣室をご利用ください。
- ロッカーは盗難防止の為鍵をおかけ下さい。使用時は100円が必要です。リターン式なので使用後戻ります。
- お客様のご都合による返金は出来ません。
- 教室日程は急遽変更する場合がございますので予めご了承ください。
- 施設内でのビデオ・カメラ撮影は禁止です。

〒187-0022

小平市上水本町6-22-1

国分寺市民スポーツセンター

Tel.042-326-2211

おうちで簡単エクササイズ動画

ご視聴はコチラから！



国分寺

スポナビ



スマートフォンからもご視聴いただけます！
<http://www.kokubunjisports.net/movie/>