

# 【国分寺市体育施設】市民スポーツセンター・本多武道館

## 教室参加者募集!!



### 月謝制教室

毎月決まった曜日・時間で継続的に続けやすい教室です。

#### 市民スポーツセンター 子どもクラス

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	第1体育室	小学3・4年生	1,250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)	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	第1体育室	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		年少以上(未就学児)	
小学生チアダンス	木	17:45~18:45	20人	会議室	小学生	1,100円 × 開催日数
幼児体操(木)	木	16:45~17:45	20人	第2体育室	年少以上(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	年少以上(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	3才~5才	1,100円 × 開催日数
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	12人		年少以上(未就学児)	
小学生体操(土)	土	17:15~18:15	14人		小学生	

#### 市民スポーツセンター 大人クラス

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	第2体育室		
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			

### 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	12:00~12:50	20人		16才以上	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		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	会議室	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	第2体育室	16才以上	400円
おかあさんといっしょ!(水)	水	14:30~15:30	30人		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
かんたんDANCEエクササイズ	木	12:00~12:50	20人			650円
ナイト★ピラティス	木	19:30~20:20	20人			中学生以上
からだコンディショニング・ヨガ	木	19:10~20:00	15人	軽体操室	16才以上	900円
疲労回復ヨガ	木	20:10~21:00	15人			900円
60才からの筋トレ(金)	金	10:00~10:50	10人	和室	60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	16才以上	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

### 定期制教室

少人数で10回コース

#### 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。

空き状況など詳しくは施設まで  
※プログラムは変更となる場合がございます。

市民スポーツセンター・本多武道館 TEL.042-326-2211

<http://www.kokubunji-sports.net>  
国分寺市 スポナビ 検索

# 地域の皆様の健康をサポート!

フリーウエイトやマシンを使ったトレーニングが可能。  
スタッフのサポートで初めてでも安心!

## 市民スポーツセンター



### 施設内容

- 1階…第一体育室/更衣室/シャワー室
- 2階…軽体操室/会議室/和室
- 3階…フィットネスルーム/ランニングコース/更衣室/シャワー室
- 4階…第二体育室

## 市民ひかりスポーツセンター



### 施設案内

- 1階…第一体育室/更衣室/シャワー室
- 地下1階…第二体育室/フィットネスルーム
- 駐車場…ひかりプラザ内の施設と共用

## フィットネスルーム利用料金 (税込)

大人 1回 **300円** 中学生 1回 **100円** オパール会員なら **0円**  
国分寺市在住で65歳以上の方 (要登録)  
 ※お問い合わせ・申請はご利用施設の事務室まで

1回分お得な回数券もございます  
 大人 11回分 **3,000円** 中学生 11回分 **1,000円**

フィットネスルームを初めてご利用される方は、「初回講習会(中学生以上対象)」を受講していただきます。

※ひかりスポーツセンターで受講を希望される方は、完全予約制となっております。

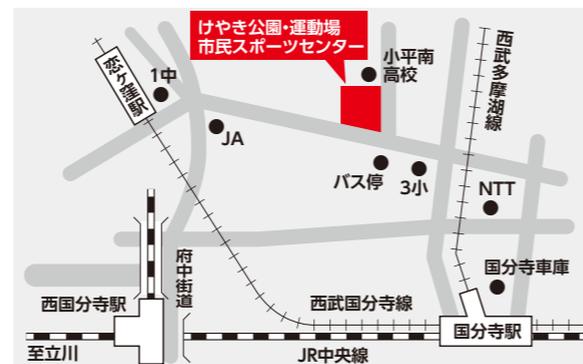


## 市民スポーツセンター

tel.042-326-2211

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
- 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)



## 市民ひかりスポーツセンター

tel.042-595-8865

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2台(ひかりプラザ共通)
- 交通アクセス ◎JR国立駅北口から徒歩約7分

