

●各種スポーツ教室のご案内●



みんなで☆卓球

卓球好きな人、集まれ！初心者から上級者まで、みんなで交流を深めながらゲームやラリーを楽しみましょう☆
リフレッシュ健康体操

椅子に座りながら！マットの上で！自分のペースで！自宅でも、健康づくりのためにお手軽にできる体操をスタッフをご紹介します。（31日はヨガになります）

レクリエーションスポーツ

担当スタッフが考え抜いたおもしろスポーツやはじめて挑戦するスポーツで、楽しく身体を動かしましょう！

日曜広場

毎月のテーマはお楽しみ☆ウォーミングアップは、サンサン体操！テーマに沿って、工夫をしたスポーツや工作をみんなで楽しみましょう！

ノルディックウォーキング

運動量・バランス感覚のアップを目指し、全身を大きく動かして、新たな健康づくりに挑戦してみませんか？

トランポリン

大きなトランポリンで全身を使ってみんなでジャンプ！

レッツ！車いすバスケ

初めての方も大歓迎！！大人から子供、障害の有無に関わらず、誰でも参加オッケー！車いすの基本操作や試合を行います。花形スポーツの車いすバスケットに挑戦してみよう！

サッカー教室

知的障害の方を対象とした教室です。基礎練習からゲームなどを行います。初心者・経験者の方どなたでも参加できる教室です。サッカー未経験者も大歓迎！

体力測定【身体】

自分の身体を振り返ってみませんか？定期的に測定し、これからの運動につなげましょう！！

バランスボールトレーニング

大小のバランスボールやチューブを使い、全身のトレーニングを行います。

バランス感覚を養いながら、筋力強化を目指しましょう！

いきいきTAMAビックス

立ってでも、座ってでも、OK！リズムにのって、コロコロ楽しい体操をみんなでいきましょう！

卓球入門

「卓球をやってみたい！」と思っている方！必見です！！基礎から学び、目標はラリー！

※教室開催時は、卓球室を閉鎖させていただきます。

ワンポイント卓球

「卓球をもっと上手になりたい！！」と思っている方！！課題の克服やさらなる上達など、目的にあったサポートをしていきます。初心者から上級者まで、どなたでも大歓迎！！※教室開催時は、卓球室を閉鎖させていただきます。

都大会前陸上競技

都大会に向けて、走り方のコツ、教えます！ルールの確認やワンポイントアドバイスまで個々に合わせて行います。大会で良い記録を出すために、一緒に練習しましょう。目指せ、全スポ！！（味の素スタジアム西競技場で実施 ※荒天時は体育館で行います。）

都大会前スローイングタイム

都大会に向けて、投げ方の方法やコツを知りたい方！ルールの確認や記録に挑戦してレベルアップしましょう！目指せ、全スポ！！（味の素スタジアム西競技場で実施 ※荒天時は体育館で行います。）

都大会前卓球

都大会に向けて、ルールの確認や技術の向上をしていきましょう！初めての大会で不安な方、試合前にアドバイスが欲しい方！是非ご参加をお待ちしております！目指せ全スポ！！



武蔵野の森総合スポーツプラザ プール

水泳選手育成教室

己を磨け！さらなる飛躍を目指せ！



くにたち市民総合体育館

介護予防運動教室

一日のちょっとした隙間時間でも手軽にできる体操を集めてみました。年間を通して、皆さんと一緒にやってみましょう。いつでも、どこでも、いつまでも…

当センターでは、皆様楽しくスポーツライフをエンジョイできますようにスタッフ一同支援いたしております。

ご不明な点等は、受付及び施設スタッフまでお問い合わせください。皆様のご来館を心よりお待ちしております。