

# ●各種スポーツ教室のご案内●



## 体力測定【知的・精神】

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！！

### 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！

### 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！！

### インドアペタンク

砂入りのゴム製ボールを使用した、老若男女が楽しめるスポーツです。白熱したゲームを通してチームメイトとの交友も深められます。

### 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スタッフがご紹介します。（ヨガは12日に行います。）

### 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、ココロオドル楽しい体操をみんなで行いましょう！

### レッツ☆HIP HOP

からだを動かすことが大好きなあなた！HIP HOPにトライしてみよう！レッツ！ダンス！！

### 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！

### 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☆

### サッカー教室

基礎練習からゲームなどを行います。初心者から経験者までどなたでも参加できる教室です。（知的障害児者対象）

### 日曜広場

毎月のテーマは楽しみ☆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！

### 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！

### 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、新たな健康づくり挑戦してみませんか？

### レクリエーションスポーツ

担当のスタッフが考え抜いたおもしろいスポーツや初めて挑戦するスポーツで、楽しく身体を動かしましょう！



### ワンポイントトレーニング

トレーニングで疑問に思っていること、マシンの使い方などをわかりやすくお伝えします。



### ワンポイント水泳

武蔵野の森の新しいプールで今よりもきれいな泳ぎ方を目指そう！

### 水泳選育成教室

アスリートのための水泳競技力向上教室です。己を磨け！さらなる飛躍を目指せ！（身体障害児者対象）



### 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、皆さんと一緒に楽しみましょう。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。