

●各種スポーツ教室のご案内●



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！！

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！！

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？

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！！

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！健康づくりのために自宅でもお手軽にできる体操をスタッフをご紹介します。（ヨガは27日に行います。）

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。

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。白熱しゲームを通してチームメイトとの交流も深められます。

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。

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！

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夫をみんなで楽しみましょう！

バランスボールトレーニング

大小のボールを使用し、バランス感覚を養いながら全身の筋力の調整に役立てましょう。

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！



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！

水泳選手育成教室

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る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。