

●各種スポーツ教室のご案内●



体育館

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、目標はラリーです。

*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。

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！！ *受付は14時まで

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手軽にできる体操をスタッフが紹介します。(ヨガは25日に行います。)

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！！

大会前卓球

第32回卓球大会参加選手対象の強化練習会です。大会出場者を限定とした教室となります。

大会前にスキルアップやルールの確認をしましょう。大会での勝利を一緒に目指します！

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！

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！

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て、新たな健康づくりに挑戦してみませんか？

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。

みんなで☆バドミントン

基礎からゲームまで、バドミントンのいろはを教えます！！バドミントンが好きな方、レベルアップしたい方！大歓迎☆



トレーニング室

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。



国立市・谷保第三公園

みんなで☆ゴルフ

グラウンド・ゴルフは、生涯スポーツです！！一緒にラウンドしてたくさんの仲間をつくろう。

*雨天時は中止となります。



武蔵野の森総合スポーツプラザ プール

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）



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。