

# ●各種スポーツ教室のご案内●

## **体 育 館**

### 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29日に行います。）

### いきいきTAMAピックス

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いきましょう！

### 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。

### 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！！

※受付は14時までとなります

### 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☆

### 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？

### 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！

### 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！

### みんなで☆ポッチャ

知名度急上昇中のパラリンピック種目！初心者から上級者まで一緒に楽しめるスポーツです！

みんなで☆楽しみましょう☆

## **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。

## **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！

## **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障いたしております。  
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。