

●各種スポーツ教室のご案内●

体 育 館

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！

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ご紹介します。（ヨガは27日に行います。）

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！

レッツ！車いすバスケット

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、新たな健康づくりに挑戦してみませんか？

ショートテニスデビュー

ショートテニスはスポンジのボールを使って行う室内スポーツであり、どなたでも気軽に取り組めます！皆さんで楽しくプレーをしてみませんか？

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行いましょう！

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。

みんなで☆バトミントン

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

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。

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作をみんなで行いましょう！

みんなで☆ボッチャ

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！

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。