

# ●各種スポーツ教室のご案内●

## 体 育 館

### 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みます！皆さんで楽しくプレーをしてみませんか？

### 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

### ユニカール

ユニカールは、「カーリングを室内でも楽しめるように」考案されたスポーツ！冬の競技の醍醐味を体育館で体験してみませんか？

### 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！

### 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！

### 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☆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☆

### 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をスタッフがご紹介します。（今月のヨガは28日です）

## 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

### 初心者水泳教室

「水に顔をつけるのが不安だな」「なかなかバタ足・息継ぎが上手くいかない」「25Mを泳ぎたい！」等、個々に合わせた水慣れから泳法の練習を行います。目標は25M完泳！

### 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！

## 調布市総合体育館 屋内プール

### 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！更なる飛躍を目指せ！（対象：身体障害児者）

## 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。