

※18歳以上の方(高校生以上)対象

八王子市甲の原体育館

コース型スポーツ教室のご案内

月曜日		火曜日	
初心者水泳指導 (松尾先生) 時間 10:00~10:50 場所 温水プール 期間 4/14~7/28 全12回 料金 12,000円 定員 12名	ナイトアクア (岡先生) 時間 19:00~19:50 場所 温水プール 期間 4/14~7/28 全12回 料金 8,400円 定員 30名	スポーツ民踊 (吉沢先生) ※45歳以上の方対象※ 時間 12:30~14:00 場所 第1体育室 期間 4/14~8/25 全14回 料金 5,600円 定員 80名	ZUMBA (坂本先生) 時間 12:15~13:15 場所 第1体育室 期間 4/1~7/29 全16回 料金 11,200円 定員 80名

火曜日			
コロスパイラル(古林先生) 時間 13:15~14:15 場所 第3体育室 期間 4/1~7/29 全16回 料金 11,200円 定員 20名	Fresh Start Dancing(小山先生) ~誰でも楽しくできるダンス~ 時間 14:30~15:30 場所 第3体育室 期間 4/1~7/29 全16回 料金 11,200円 定員 20名	骨盤調整ヨガ (横路先生) 時間 9:30~10:30 場所 第3体育室 期間 4/1~7/29 全16回 料金 11,200円 定員 30名	流れるように動くヨガ(横路先生) 時間 10:40~11:40 場所 会議室 期間 4/1~7/29 全16回 料金 11,200円 定員 25名

火曜日		水曜日	
初心者平泳ぎ教室(三浦先生) 時間 10:00~10:50 場所 温水プール 期間 4/1~7/29 全16回 料金 16,000円 定員 12名	うきうきヌードル(吉見先生) 時間 14:00~14:50 場所 温水プール 期間 4/1~7/29 全16回 料金 11,200円 定員 30名	はじめてのピラティス(宇田先生) 時間 12:00~13:00 場所 第3体育室 期間 4/1~7/29 全16回 料金 11,200円 定員 30名	キッズスイミング(外山先生) ※小学3年生~5年生の方対象※ 時間 16:00~16:50 場所 温水プール 期間 4/2~7/30 全18回 料金 18,000円 定員 24名

木曜日			
誰でもできるヨガ(横路先生) 時間 13:45~14:45 場所 会議室 期間 4/3~7/31 全18回 料金 12,600円 定員 20名	やさしいZUMBA(宇田先生) 時間 15:00~16:00 場所 第3体育室 期間 4/3~7/31 全18回 料金 12,600円 定員 30名	シニア向け筋力運動①(水島先生) ※60歳以上の方対象※ 時間 10:00~11:00 場所 会議室 期間 4/3~7/31 全18回 料金 12,600円 定員 25名	シニア向け筋力運動②(水島先生) ※60歳以上の方対象※ 時間 13:30~14:30 場所 第3体育室 期間 4/3~7/31 全18回 料金 12,600円 定員 30名

木曜日		金曜日	
ボディメイクヨガ(小柴先生) 時間 12:15~13:15 場所 第3体育室 期間 4/3~7/31 全18回 料金 12,600円 定員 30名	ストレッチ&コンディショニング(水島先生) 時間 11:30~12:30 場所 会議室 期間 4/3~7/31 全18回 料金 12,600円 定員 20名	New! チャレンジジュニア体操教室(佐竹先生) ※小学4年生~6年生の方対象※ 時間 18:30~19:30 場所 会議室 期間 4/4~7/25 全17回 料金 11,900円 定員 10名	New! 初心者向け水中運動(吉見先生) 時間 14:00~14:50 場所 温水プール 期間 4/4~7/25 全17回 料金 11,900円 定員 30名

金曜日			
ジュニア体操教室(土方先生) ※小学1年生~3年生の方対象※ 時間 16:30~17:30 場所 第2体育室 期間 4/4~7/25 全15回 料金 10,500円 定員 15名	わんぱくキッズ体操教室(土方先生) ※4歳~未就学児の方対象※ 時間 15:20~16:20 場所 第2体育室 期間 4/4~7/25 全15回 料金 10,500円 定員 15名	スッキリヨガ(小柴先生) 時間 19:00~20:00 場所 第2体育室 期間 4/4~7/25 全17回 料金 11,900円 定員 20名	New! 水中ウォーキング(三浦先生) 時間 15:00~15:50 場所 温水プール 期間 4/4~7/25 全17回 料金 11,900円 定員 20名

お申し込み方法

往復はがきの往信面(裏)に

- ①教室名②住所
- ③氏名(ふりがな)
- ④年齢⑤電話番号を記入し、返信面に宛名を記入し2月28日金曜日(必着)までに八王子市甲の原体育館宛(下記)にご応募をお願いいたします。

※直接ご来館いただける場合は、官製はがき1枚ご持参の上、事務所受付にてお申し込み可能です。

往信用(表)

往復はがき
192-0015

往信
 八王子市甲の原体育館
 東京都八王子市中野町272618

返信用(裏)

※この面は記入しないでください。

返信用(表)

往復はがき
返信

参加者本人の郵便番号・住所・氏名を記入してください。

往信用(裏)

①教室名
②住所
③氏名(ふりがな)
④年齢
⑤電話番号

締切日 令和7年2月28日(金) 必着

○医師より運動を制限されている方はご参加できません。また、健康状態に不安がある方は医師の許可を得てからご応募ください。○お預かりした個人情報は、参加教室当落のご連絡及び参加者名簿作成、緊急連絡のみ使用させていただきます。○キャンセルされる方は施設までご連絡ください。○原則ご本人以外は会場には入れません。○参加者都合による欠席・遅刻等に対する返金・振替等も一切致しません。○講師・スタッフの指示や教室を妨害するような行為が認められた場合、参加をお断りする場合がございますので予めご了承ください。○教室での事故・怪我、物品の紛失・盗難等について、施設に瑕疵がない場合一切責任を負いません。○施設・講師の許可無く録音・撮影(動画・静止画)は出来ません。○お子様教室にて17時以降にかかる教室に参加されている小中学生は保護者の送迎が必要になります。○施設都合、新型コロナウイルス感染状況及び天災等によりやむを得ず教室の開催を中止する場合がございます。※お電話、HP、SNSでお知らせ致します。○新型コロナウイルス感染防止の為、手指消毒をはじめ感染対策にご協力をお願いいたします。

八王子市甲の原体育館 ☎042-627-3300

営業時間 9:00~21:30

休館日 毎月第1月曜日(祝日を除く)、年末年始(12月29日から1月3日)

アクセス 京王八王子駅・JR八王子駅北口から「榎原町(工学院大学西経由)」行きで「新清水橋」下車徒歩5分
〒192-0015 東京都八王子市中野町2726-8 駐車場完備(無料)81台収容可



月曜日

火曜日

初心者水泳指導 (松尾先生)

ナイトアクア (岡先生)

New!

スポーツ民踊 (吉沢先生)

ZUMBA (坂本先生)

呼吸法や泳ぎ方の姿勢など基本動作からクロール泳法取得(25M完泳)を目指します。

水中で行うエアロビクスです。脂肪燃焼効果がありシェイプアップ・減量効果が見込めます。また、浮力を利用することにより膝・腰・脚への負担が軽減されます。

全国の民謡を題材に踊りの基本動作を学びます。

楽しく汗をかきたい方にとってもおすすめ！ラテンのリズムに乗りながら有酸素運動、筋力トレーニングをしていきます。初めてダンスする方も安心して参加いただけます。気持ちよくシェイプアップしていきましょう！

火曜日

コリオスパイラル(古林先生)

Fresh Start Dancing(小山先生)

骨盤調整ヨガ (横路先生)

流れるように動くヨガ(横路先生)

イギリス生まれのワークアウト♪心地よい音楽に合わせて、流れるように身体を動かし、凝りをほぐしストレッチしていく全身運動です。

身体に必要なストレッチ・楽しく、格好良く踊れるように振り付けてみんなで踊ります。ジャンルはJAZZ、HIPHOP...etc.初心者でもOK!!ゆっくり基本から教えます。いくつになっても楽しくカッコ良くがモットーです。

骨盤は身体の土台です。土台が崩れると、身体全体に歪みや痛みが生じます。このクラスでは、その大切な骨盤やその周りの筋肉にアプローチして正しい身体へ導いていきます。

アクティブに動きたい方にオススメ！ヨガといえばこのポーズという動きを沢山取り入れ、ダイナミックに動いていきます。終わった後の爽快感はピカイチです！

火曜日

水曜日

初心者平泳ぎ教室 (三浦先生)

うきうきヌードル (吉見先生)

はじめてのピラティス (宇田先生)

キッズスイミング(外山先生)

ほんとうに「初心」に帰って指導できればと思います。体にムリしないで楽しく楽に泳ぎましょう。

音楽に合わせてジャンプやウォーキング、腕の開閉、膝の曲げ伸ばしなどをおこないます。簡単な動きから行いますので、初めての方も安心して参加できます！

身体を伸ばしたり、緩めたり、少しパワーを入れたりしながら身体を整えていきます。ゆるめPILATESです。

レベル別に呼吸法や泳法を学びます。初級：水慣れ～頭つけ、ポビング、浮き身、バタ足の習得 中級：バタ足、蹴伸び、ノーブレスクロールの習得 上級：主にクロール、背泳ぎの習得

木曜日

誰でもできるヨガ(横路先生)

やさしいZUMBA(宇田先生)

シニア向け筋力運動①・②(水島先生)

ヨガが初めての方も、再チャレンジの方もどんな方でもヨガのポーズをゆっくり楽しめます。レッスン後には身体が温まり、気持ちも温まりますよ！

ラテンの曲に合わせて身体を動かすダンスです。振りなんて気にしない！思い切り身体を動かして汗を流しましょう。

体力レベルに合わせて段階的に、立つ、座る、歩くなどの健康のための正しい動作の習得、体力の向上を目的として行います。

木曜日

金曜日

ボディメイクヨガ(小柴先生)

ストレッチ&コンディショニング (水島先生)

New!

チャレンジジュニア体操教室 (佐竹先生)

初心者向け水中運動 (吉見先生)

体幹・筋力を使って汗ばむようなヨガです。リンパが流れて終わったあとスッキリします。

ストレッチで筋肉をほぐし、関節可動域を広げていきます。簡単な筋力運動を行い身体全体のバランスを整えていきます。

マット運動を中心に、体操の基本から応用まで楽しくメリハリをつけて技を覚えていきましょう！！

浮力を利用し身体への負担を軽減しながら、水の抵抗を利用して筋肉に刺激を与え、水圧を利用し疲労回復を行います！

金曜日

ジュニア体操教室(土方先生)

わんぱくキッズ体操教室(土方先生)

スッキリヨガ(小柴先生)

水中ウォーキング (三浦先生)

学校で教わるマット・跳び箱・鉄棒を中心に、運動技術を習得していきます。

マット・跳び箱・鉄棒を中心に楽しくスポーツに触れながら基礎体力作りをしていきましょう！

深い呼吸をしながら身体を緩めるヨガです。心と身体の疲れがとれるよう考えています。

歩くのは運動の基本です。水の中でゆっくりと楽しく歩きましょう。元気が1番ですヨ。