

小平市民総合体育館

2026年9月スタート！

スポーツ教室参加者大募集！！



通年制キッズ・ジュニア水泳教室 / 成人水泳教室

定期制教室の詳細は裏面をご覧ください ▶▶▶

※空き状況は7/10現在の状況です ○：空きのある曜日あり ×：全曜日満員(キャンセル待ちの受付のみ)

教室名	曜日	時間	対象	定員	空き状況	料金	教室内容	場所
キッズ水泳①	火 水 金	15:50～16:50	3歳～未就学児	10名	×	1,250円 × 月開催数	顔付け、けのび、背浮き、呼吸なしクロール、ポビング ※泳力基準:15～11級(10級以上はジュニア水泳) 7/10現在でキッズ水泳②の火・水曜に空きがございます。	3階 温水プール
キッズ水泳②		16:50～17:50		10名	○			
ジュニア水泳①		15:50～16:50	小・中学生	30名	○		顔付け～背泳ぎまでの基礎、クロール・背泳ぎなど中級 ※泳力基準:15～7級 7/10現在で、ジュニア水泳①の火・木・金曜、ジュニア水泳②の木曜に空きがございます。	
ジュニア水泳②		16:50～17:50		30名	○			
ジュニア水泳③		17:50～18:50		20名	×			
キッズ水泳①	土	13:50～14:50	3歳～未就学児	10名	×		顔付け、けのび、背浮き、呼吸なしクロール、ポビング ※泳力基準:15～11級(10級以上はジュニア水泳)	
ジュニア水泳①		14:50～15:50	小・中学生	10名	×		顔付け～背泳ぎまでの基礎、クロール・背泳ぎなど中級 ※泳力基準:15～7級	
ジュニア水泳②		15:50～16:50		10名	×			
ジュニア水泳③		16:50～17:50		10名	×			
成人水泳教室		9:10～10:00	成人	10名	×		1,100円 ×月開催数	

【通年制水泳教室(キッズ・ジュニア／成人)】

1年間を通して継続してご参加いただける水泳教室です。
定員に空きのある教室へお申込みいただけます。
満員の教室に申込みされた場合はキャンセル待ちとなります
キッズ・ジュニア水泳教室の進級基準はホームページをご確認ください。
※年齢クラスは、参加日時時点で対象年齢になっている必要があります。
(3歳クラスはお誕生日を迎えてから参加できます)
※進級ワッペン代は受講料に含まれております。(キッズ・ジュニア)
※指定水泳帽子代として880円(税込)が別途必要です。(キッズ・ジュニア)



水泳教室の
申込みフォームは
こちらから

やった！できた★
進級ワッペン



通年制こどもフロア教室

定期制教室の詳細は裏面をご覧ください ▶▶▶

※空き状況は7/10現在の状況です ○：5名以上の空き △：5名以下の空き ×：満員

コース番号	教室名	曜日	時間	対象	定員	空き状況	料金	教室内容	場所
A203	幼児体操①	火	15:30～16:20	年中・年長	15名	○	1,250円 × 月開催数	遊びながら身体の動かし方を学び、基礎運動能力を育む体操教室。マット、跳び箱、鉄棒などの基本動作を習得します。	1階 スタジオ
A204	小学生体操	火	16:30～17:20	小学生	15名	△		楽しみながら基礎運動能力を高め、マット、跳び箱、鉄棒の基本技術を習得します。	
A303	キッズバランスアスレチック	水	15:30～16:20	年中・年長	15名	○		スラックラインやミニトランポリンなどを用いてアスレチックのような楽しさを重視し、遊びながら体幹を育む幼少期の“体幹の土台”をつくるアクティブ運動教室です。	
A304	アーバンスポーツ！ スラックライン教室	水	16:30～17:20	小学生	10名	△		不安定なライン上でバランスを取り、体幹を鍛えながら全身のバランス感覚と集中力を向上させる小学生向けスラックライン教室です。	
A403	幼児体操②	木	15:30～16:20	年中・年長	15名	○		遊びながら身体の動かし方を学び、基礎運動能力を育む体操教室。マット、跳び箱、鉄棒などの基本動作を習得します。	
A404	チャレンジ体操	木	16:30～17:20	小学生	15名	△		体力や柔軟性を高めながら新しい技に挑戦します！運動の楽しさと成長を実感できるクラスです。	
A503	リズムダンス♪	金	15:30～16:20	年中～小学生	15名	○		ダンスや習い事が初めての子におすすめ。ダンスの基礎やリズム感を身に付け楽しく踊りましょう♪	
A504	JAZZダンス初中級	金	16:30～17:20	小学生	15名	○		少し難しいダンスに挑戦したい子におすすめ。基礎、柔軟性、ダンス技術を身に付けて、レベルアップを目指しましょう。	

【通年制こどもフロア教室】

1年間を通して継続してご参加いただける教室です。定員に空きのある教室へお申込みいただけます。また、空きがある場合は体験でのご参加も可能です。
※動きやすい服装で越しください。※リズムダンス♪・JAZZダンス初中級は室内シューズをお持ちください。



フロア教室の
申込みフォームは
こちらから



【通年制教室 新規お申込みについて】

ホームページまたはチラシに掲載しております二次元コードよりお申込みください。
(空き状況はホームページにて随時更新しております。)

▶ 空きのあるクラス

翌月よりご入会いただけます。※申込みが月末の場合、次月からの案内ができない場合がございます。

▶ 満員のクラス

キャンセル待ち登録となり、空きが出次第、順番にご案内いたします。

お申込み完了時に「申込受付番号」が発行されます。

お問い合わせやキャンセル待ち状況の確認の際に必要となりますので、大切に保管してください。

★ 各種お支払い方法について ★

当施設では、個人開放利用料や教室参加費のお支払いに、券売機でのキャッシュレス決済(電子マネー・QRコード・クレジットカード)をご利用いただけます。
また、通年教室の月会費は毎月クレジットカードでの自動決済も可能です。スムーズで便利なお支払い方法を、ぜひともご利用ください。



https://sports-kodaira.jp
小平市民総合体育館



〒187-0025
東京都小平市津田町1-1-1
042-343-1611

開館時間 8:30～22:00
アクセス【電車】西武国分寺線 鷹の台駅下車 徒歩2分【バス】西武バス 津田塾大学下車 徒歩3分

※利用料の支払いは21:00まで
※施設ごとに利用可能時間が異なります

定期制 大人・子ども教室

9月～12月で開催する教室です。(教室により回数は異なります)参加費は前納制で始めに一括してお支払いいただきます。
定員に空きがある教室のみ、当日1回のみ参加も可能です。※窓口にて1回参加料金のお支払いが必要となります。

コース番号	教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	料金	1回参加 料金	初回日	教室内容	場所
B101	声楽&ストレッチ	月	10:40～11:30	15歳以上 (中学生除く)	25名	10回	11,000円	1,210円	9/14	表情筋の体操、上半身のストレッチ、リズム体操、呼吸法・発声、そしてもちろん楽しい歌をたくさん！きゅっと詰まった内容です♪	1階スタジオ
B103	ピラティス NEW	月	15:30～16:15	15歳以上 (中学生除く)	20名	10回	11,000円	1,210円	9/14	体幹を中心に全身の筋肉をバランス良く鍛えます。姿勢改善、筋力アップに効果的です	
B104	ソフトエアロ NEW	月	16:30～17:15	15歳以上 (中学生除く)	20名	10回	11,000円	1,210円	9/14	リズムに合わせて有酸素運動、心肺機能の向上、脂肪燃焼を目指します。※室内シューズが必要です	
B205	バク転チャレンジ	火	17:30～18:20	小学生	10名	14回	24,640円	1,930円 ※1回のみ	9/1	バク転に必要な基礎をしっかりと身につけながら、安全に楽しく学べる教室です。 ※参加条件:ブリッジと壁懸10秒が一人で安定してできる方※12/8休講	
B206	ピラティス	火	19:00～19:50	15歳以上 (中学生除く)	20名	14回	15,400円	1,210円	9/1	深い呼吸と深層部の筋肉を意識するエクササイズで、きれいでしなやかな身体を目指します。※12/8休講	
B207	バレトン①	火	20:00～20:50	15歳以上 (中学生除く)	20名	14回	15,400円	1,210円	9/1	フィットネス・バレエ・ヨガの要素をMIXした音楽に合わせて動くアクティブエクササイズです。※12/8休講	
B301	ZUMBA	水	10:20～11:00	15歳以上 (中学生除く)	20名	15回	16,500円	1,210円	9/2	ラテンのリズムに乗せて楽しく踊るクラス。初心者でも気軽に全身を動かして、シェイプアップ効果も期待できます！※室内シューズが必要です※12/9休講	
B302	美尻メソッド	水	11:10～12:00	15歳以上 (中学生除く)	20名	15回	16,500円	1,210円	9/2	下半身の筋力アップに加え、骨盤のバランスを整えます。ヒップラインを引き締め、美尻を目指しましょう。 ※12/9休講	
B306	大人のスラックライン	水	19:00～20:00	15歳以上 (中学生除く)	15名	14回	15,400円	1,210円	9/2	インナーマッスルを強化し、バランス感覚を養うことで、ダイエット効果も期待できる大人向けスラックライン教室です。楽しみながら体幹を鍛えましょう。※9/16、12/9休講	
B401	ヨガ	木	10:40～11:30	15歳以上 (中学生除く)	20名	17回	18,700円	1,210円	9/3	様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と身体のバランスを整えます	
B402	バレトン②	木	11:40～12:30	15歳以上 (中学生除く)	20名	17回	18,700円	1,210円	9/3	フィットネス・バレエ・ヨガの要素をMIXした音楽に合わせて動くアクティブエクササイズです。	
B405	サーキットトレーニング	木	18:00～18:50	15歳以上 (中学生除く)	20名	17回	18,700円	1,210円	9/3	筋力アップや体幹強化目的とした反復トレーニング。初心者から経験者まで安心して参加でき、引き締めや瞬発力向上にも効果的です。※室内シューズが必要です	
B406	リラックスヨガ	木	19:00～19:50	15歳以上 (中学生除く)	20名	17回	18,700円	1,210円	9/3	関節周りのほぐし、リンパの流れと血行を促進して1日の疲れをリセット。骨盤を整えながら、腰痛予防・肩こり緩和・柔軟性も高めます。ヨガ初心者や「身体が硬くてヨガは無理」と思っている方も大歓迎です！	5階体育室
B501	ベルビックスストレッチ	金	10:40～11:30	15歳以上 (中学生除く)	20名	17回	18,700円	1,210円	9/4	ベルビックスとは骨盤のこと。現在抱えている膝・股関節、肩の痛み、姿勢の歪み等を骨盤から矯正していくレッスンです。※ハンドタオルが必要です	
B502	美輪フェイス	金	11:40～12:30	15歳以上 (中学生除く)	20名	17回	18,700円	1,210円	9/4	目・鼻・口等のパーツは身体と繋がっています。顔から身体へ働きかけ小顔効果・ほうれい線対策等と同時に身体をストレッチするレッスンです。	
B601	痛みの予防改善メソッド NEW	土	10:00～10:50	15歳以上 (中学生除く)	20名	15回	16,500円	1,210円	9/5	腰痛・膝の痛みなどの予防と改善を徹底的に行います！※タオルが必要です※10/31、12/26休講	
B602	美ボディメソッド	土	11:00～11:50	15歳以上 (中学生除く)	20名	15回	16,500円	1,210円	9/5	二の腕とウエストの引き締め、ヒップアップ、体型を整えながら筋肉強化。※10/31、12/26休講	

2026年9月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

2026年10月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2026年11月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

2026年12月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

開催日 休館日

定期制4事業スポーツ事業

9月～11月で開催する教室です。(教室により回数は異なります)参加費は前納制で始めに一括してお支払いいただきます。
※空調工事のため今期は第5体育室で実施いたします。12月～3月に第3・4体育室実施による新規の募集を実施予定です

コース番号	教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	料金	初回目	教室内容	場所
C101	ボクシングエクササイズ①	月	19:10～19:55	15歳以上 (中学生除く)	20名	7回	4,620円	9/14	格闘技の動きを取り入れた運動で、健康な身体づくりを目指します。※室内シューズが必要です	第5体育室
C102	ボクシングエクササイズ②	月	20:05～20:50	15歳以上 (中学生除く)	20名	7回	4,620円	9/14		
C201	やさしいヨガ教室①	火	14:00～15:00	15歳以上 (中学生除く)	20名	11回	7,260円	9/1	心と体をリフレッシュして、ストレッチなどで健康な身体を目指します。	
C202	やさしいヨガ教室②	火	15:15～16:15	15歳以上 (中学生除く)	20名	11回	7,260円	9/1		
C301	シニアリズム体操①	水	14:00～15:00	概ね60歳以上	20名	12回	7,920円	9/2	脳トレをしながら深呼吸やストレッチなどでリズムに合わせて楽しく身体を動かします。	
C302	シニアリズム体操②	水	15:15～16:15	概ね60歳以上	20名	12回	7,920円	9/2		
C501	やさしいピラティス教室①	金	9:00～10:00	15歳以上 (中学生除く)	20名	12回	7,920円	9/4	ストレッチとインナーマッスルを使った筋トレで体を鍛えます。※10/30休講	
C502	やさしいピラティス教室②	金	10:15～11:15	15歳以上 (中学生除く)	20名	12回	7,920円	9/4		
C503	やさしいピラティス教室③	金	11:30～12:30	15歳以上 (中学生除く)	20名	12回	7,920円	9/4		

2026年9月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

2026年10月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2026年11月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

開催日 休館日

【定期制教室 申込方法】①インターネット申込み または ②応募用紙で申込み

① お申込みフォームにアクセスして必要事項を入力の上送信してください。



定期制 大人・子ども教室

<https://scr.buscatch.net/application/?f=tac-kodaira&i=131535>



定期制4事業スポーツ教室

※お申込みは、お一人につき1教室まで

<https://scr.buscatch.net/application/?f=tac-kodaira&i=131538>

② 総合体育館窓口を設置している「応募用紙」に必要事項をご記入のうえ、応募BOXへご投函ください。

【確認事項】・定員を超えた場合は抽選となります。・対象年齢や学年に合った教室にお申し込みください。・電話でのお申し込み、予約はできません。・個人情報 は本事業にのみ使用します。

★各種お支払い方法について★

当施設では、個人開放利用料や教室参加費のお支払いに、券売機でのキャッシュレス決済(電子マネー・QRコード・クレジットカード)をご利用いただけます。

【募集スケジュール】

● 募集開始 7月24日(金)10:00～

● 締切日 8月7日(金)22:00締切

● 当選発表 8月10日(月)

・インターネット申込み:当選者のみに随時メールでご連絡

・応募用紙でのお申込み:当館ホームページまたは館内掲示にて発表

・キャンセル待ちの詳細は、お申込み後に送信されるメールをご確認ください。

● 二次募集

8月24日(月)10:00～8月27日(木)20:00

※8月23日(日)18:00に空き状況を掲示します