

指定管理者：こだいらパークネットグループ 指定管理期間：2025年4月1日～2027年3月31日
(株式会社日比谷アメニス、太陽スポーツ施設株式会社、株式会社東京アスレティッククラブ、高杉商事株式会社、株式会社あい造園設計事務所、株式会社セツ設計事務所、株式会社都市計画研究所、株式会社ライフ計画事務所、株式会社オーチャー、相羽建設株式会社)

小平市民総合体育館

新しい自分にチャレンジ！
冬こそ始めるスポーツ習慣！

スポーツ教室参加者大募集！！

2026年1月スタート！！

申込期間 11月28日(金) ～ 12月12日(金)

定期制教室の詳細は裏面をご覧ください ▶▶▶

増設!!

通年制キッズ・ジュニア水泳教室 / 成人水泳教室

1年間を通し、継続して参加いただける水泳教室です。初回登録月に限り2か月分お支払いいただきます。毎月の月会費は、スムーズで便利なクレジットカードの自動決済をご利用ください。

コース番号	教室名	曜日	時間	対象	定員	料金	初回目	教室内容	場所
—	キッズ水泳①	NEW	13:50～14:50	3歳～未就学児	10名	850円 × 月開催数	1/10	顔付け、けのび、背浮き、呼吸なしクロール、ボビング 泳力基準:15～11級(10級以上はジュニア水泳)	3 階 温 水 プ ール
—	ジュニア水泳①	NEW	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	NEW	15:50～16:50		10名			平泳ぎ・バタフライ・個人メドレー 泳力基準:6～1級	
—	ジュニア水泳③	NEW	16:50～17:50		10名			初心者水に慣れるところから始め、クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの基礎を学びながら、25m完泳を目指すクラスです。	
—	成人水泳初級	NEW	9:10～10:00	15歳以上 (中学生除く)	10名	1,100円 ×月開催数			

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

開催日 連続テスト 休館日



開催中！！

通年制こどもフロア教室							1年を通して継続的に参加いただけるフロア教室です。初回登録月のみ、2か月分をお支払いいただきます。 ※定員に空きのある教室にご参加いただけます(体験可)。毎月の月会費は、スムーズで便利なクレジットカードの自動決済をご利用ください。			
コース番号	教室名	曜日	時間	対象	定員	料金	空き状況 11月末現在	教室内容		場所
A203	幼児体操①	火	15:30～16:20	年中・年長	15名	1,270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1～3年生	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ン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2年生	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着け楽しく踊りましょう♪		
A504	HIP HOP/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。		

※空き状況 ○:6名以上の空きあり △:残り5名以下

【通年制教室 申込方法】インターネット申込み限定

● お申込みフォームにアクセスし、必要事項をご入力の上送信してください。

※ 通年制教室はインターネットからのお申込みのみ受け付けています。



通年制キッズ・ジュニア/成人水泳教室 ※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=113750>



通年制こどもフロア教室
<https://scr.buscatch.net/application/?f=tac-kodaira&i=116604>

【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。・個人情報に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。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。

【募集スケジュール】

● 募集開始 11月28日(金)10:00 ～

● 締切日 12月12日(金)23:59締切

● 当選発表 12月15日(月)

※当選者のみ随時メールにてご連絡

※キャンセル待ちの詳細につきましては、お申込み後にお送りするメールにてご確認ください。

● 二次募集

詳細は12月16日(火)ホームページ及び館内に掲示いたします。



定期制 大人・子ども教室

1月～3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)	20名	6回	6,600円	1,210円	1/19	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！ ぎゅっと詰まった内容です※2/9休講	1階トレーニング室内スタジオエリア
B205	バク転チャレンジ	火	17:30～18:20	小学生	10名	11回	19,360円	1,930円 ※1回のみ	1/13	バク転に必要な基礎をしっかりと身に付けながら、安全に楽しく学べる教室です。 ※参加条件:ブリッジと壁倒立10秒が一人で安定してできる方	
B206	ピラティス	火	19:00～19:50	15歳以上 (中学生除く)	20名	11回	12,100円	1,210円	1/13	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。	
B207	バレトン①	火	20:00～20:50	15歳以上 (中学生除く)	20名	11回	12,100円	1,210円	1/13	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。	
B301	ZUMBA®	水	10:20～11:00	15歳以上 (中学生除く)	20名	9回	9,900円	1,210円	1/14	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、シェイプアップ効果も期待できます！※3/18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	9回	9,900円	1,210円	1/14	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。 ※3/18休講	
B306	大人のスラックライン	水	19:00～19:50	15歳以上 (中学生除く)	15名	10回	11,000円	1,210円	1/14	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。	
B401	ヨガ	木	10:40～11:30	15歳以上 (中学生除く)	20名	12回	13,200円	1,210円	1/8	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	12回	13,200円	1,210円	1/8	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	12回	13,200円	1,210円	1/8	筋力アップや体幹強化を目的とした回復トレーニング。初心者から経験者まで安心して参加でき、引き締めや筋力向上にも効果的です。	
B406	リラックスヨガ	木	19:00～19:50	15歳以上 (中学生除く)	20名	12回	13,200円	1,210円	1/8	関節まわりをほぐし、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「身体が硬いから無理かも…」と思っている方も大歓迎です。	
B501	ヘルピックスストレッチ	金	10:40～11:30	15歳以上 (中学生除く)	20名	11回	12,100円	1,210円	1/9	ヘルピ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。	第4体育室
B502	美軸フェイス	金	11:40～12:30	15歳以上 (中学生除く)	20名	11回	12,100円	1,210円	1/9	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	大人ダンス	土	10:00～10:50	15歳以上 (中学生除く)	20名	11回	12,100円	1,210円	1/10	1曲踊りきろう！楽しく踊るのがコンセプト。大人から始められるダンスクラス。※2/28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	11回	12,100円	1,210円	1/10	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。※2/28休講	

2026年1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2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

2026年3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



小平市スポーツ協会協力事業

1月～3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。

コース番号	教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	料金	初回日	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)	45名	7回	4,620円	1/19	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。	第3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)	45名	7回	4,620円	1/19		第3体育室
C201	やさしいヨガ教室①	火	14:00～15:00	15歳以上 (中学生除く)	45名	11回	7,260円	1/13	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。	第4体育室
C202	やさしいヨガ教室②	火	15:15～16:15	15歳以上 (中学生除く)	45名	11回	7,260円	1/13		第4体育室
C301	シニアリズム体操①	水	14:00～15:00	概ね60歳以上	45名	10回	6,600円	1/14	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。	第4体育室
C302	シニアリズム体操②	水	15:15～16:15	概ね60歳以上	45名	10回	6,600円	1/14		第4体育室
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)	45名	10回	6,600円	1/9	ストレッチとインナーマッスルを使った筋トレで身体を鍛えます。※2/20休講	第4体育室
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)	45名	10回	6,600円	1/9		
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)	45名	10回	6,600円	1/9		

2026年1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2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

2026年3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=116603>



小平市スポーツ協会協力事業 ※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=116602>

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上、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。

【募集スケジュール】

- 募集開始 11月28日(金)10:00～
- 締切日 12月12日(金)23:59締切
- 当選発表 12月15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
 - 詳細は12月16日(火)ホームページ及び館内に掲示いたします。

★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。