

小平市民総合体育館

2025年9月スタート
スポーツ教室参加者大募集！



募集開始日

8月1日(金)より

締切日

8月11日(月)まで

通年制フロア教室

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。
※4月より開催中のため、定員に空きのある教室にご参加いただけます(体験も可)。

定期教室の詳細は裏面をご覧ください ▶▶▶

コース番号	教室名	曜日	時間	対象	定員 (空き枠)	料金	初回日	教室内容	場所
A203	幼児体操①	火	15:30～16:20	年中・年長	15名 (15名)	1,270円 × 月開催数	開催中	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 (10名)		開催中	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	運動能力向上プログラム	水	15:30～16:20	年中・年長	15名 (15名)		開催中	スラックラインやバランスストーンなど様々な道具を用いて体幹・バランス・瞬発力の向上を目指します。	
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	15名 (9名)		開催中	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 (11名)		開催中	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 (7名)		開催中	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 (13名)		開催中	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 (11名)		開催中	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。	

開催カレンダー

開催日 休曜日

2025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				

2025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	

2025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						

2025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			

通年制キッズ・ジュニア水泳教室

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。

コース番号	教室名	曜日	時間	対象	定員	料金	初回日	教室内容	場所
—	キッズ水泳①	火 水 木 金	15:50～16:50	3歳～未就学児	10名	850円 × 月開催数	火 9/2	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
—	キッズ水泳②		16:50～17:50		10名				
—	ジュニア水泳①		15:50～16:50	20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		16:50～17:50	20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		17:50～18:50	20名					

※ 泳力については、別途掲載している進級基準をご確認ください。

開催カレンダー

開催日 進級テスト 休曜日

2025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				

2025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	

2025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						

2025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			

【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。



通年制フロア教室

<https://scr.buscatch.net/application/?f=tac-kodaira&i=102966>



通年制キッズ・ジュニア水泳教室

※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=102521>

【募集スケジュール】

● 募集開始 8月1日(金)10:00～

● 締切日 8月11日(月)23:59締切

● 当選発表 8月18日(月)

※当選者のみ随時メールにてご連絡

※落選や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 8月21日(木)10:00～(先着順)

※空き状況は8/18(月)18:00にホームページに掲載

【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。

<https://sports-kodaira.jp>
小平市民総合体育館



TEL

042-343-1611

住所

〒187-0025
東京都小平市津田町1-1-1

開館時間

8:30～22:00 ※利用料の支払いは21:00まで

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 津田大学下車 徒歩3分

定期制教室 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)	20名	10回	11,000円	1,210円	9/8	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！ ざっと詰まった内容です♪	1階 スタジオ現レ・ニッポン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	15回	26,400円	1,930円 ※1回のみ	9/2	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	15回	16,500円	1,210円	9/2	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	15回	16,500円	1,210円	9/2	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	17回	18,700円	1,210円	9/3	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！	
B302	美尻メソッド	水	11:10～12:00	15歳以上 (中学生除く)	20名	17回	18,700円	1,210円	9/3	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。	
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	17回	18,700円	1,210円	9/3	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	17回	18,700円	1,210円	9/4	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	9/4	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 NEW	木	18:00～18:50	15歳以上 (中学生除く)	20名	13回	14,300円	1,210円	10/2	筋力アップや体幹強化を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。	
B406	リラックスヨガ NEW	木	19:00～19:50	15歳以上 (中学生除く)	20名	13回	14,300円	1,210円	10/2	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	美姿勢骨盤エクササイズ	金	10:40～11:30	15歳以上 (中学生除く)	20名	17回	18,700円	1,210円	9/5	インナーマッスルを鍛え、骨盤を整えるエクササイズ。腰痛予防と姿勢改善で、しなやかで美しいボディを目指します。	
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	9/5	顔と身体のつながりに着目したプログラム。顔周りの緊張をほぐし、表情を柔らかくしながら身体もほぐします。美しい輪を整え、内外から美しくなることを目指します。	
B601	大人ダンス NEW	土	10:00～10:50	15歳以上 (中学生除く)	20名	16回	17,600円	1,210円	9/6	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。	
B602	美ボディメソッド NEW	土	11:00～11:50	15歳以上 (中学生除く)	20名	16回	17,600円	1,210円	9/6	二の腕とウェストの引き締め、ヒップアップ、体型を整えながら筋肉強化。	

開催カレンダー 開催日 休館日

2025年9月							2025年10月							2025年11月							2025年12月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6				1	2	3	4							1		1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30					26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31			
														30													

小平市スポーツ協会協力事業 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。

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	10回	6,600円	9/8	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	10回	6,600円	9/8		
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	15回	9,900円	9/2	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	15回	9,900円	9/2		
C301	シニアリズム体操①	水	14:00～15:00	概ね60歳以上	45名	14回	9,240円	9/10	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	14回	9,240円	9/10		
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	14回	9,240円	9/5	ストレッチとインナーマッスルを使った脳トレで身体を鍛えます。	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	14回	9,240円	9/5		
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	14回	9,240円	9/5		

開催カレンダー 開催日 休館日

2025年9月							2025年10月							2025年11月							2025年12月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6				1	2	3	4							1		1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30					26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31			
														30													

【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。



定期制教室

<https://scr.buscatch.net/application/?f=tac-kodaira&i=102522>



小平市スポーツ協会協力事業

<https://scr.buscatch.net/application/?f=tac-kodaira&i=102520>

② 総合体育館窓口 に設置している「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。

【募集スケジュール】

- 募集開始 8月1日(金)10:00～
- 締切日 8月11日(月)23:59締切
- 当選発表 8月18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
 - ・落選や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21日(木)10:00～(先着順)
 - ※空き状況は8/18(月)18:00にホームページに掲載

【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。