

小平市民総合体育館

2026年4月スタート！ 春からはじめる、新しい健康習慣

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 ▶▶▶

コース番号	教室名	曜日	時間	対象	定員	料金	教室内容	場所
一	キッズ水泳①	火 水 木 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、ボビング 泳力基準：15～11級（10級以上はジュニア水泳）	3階屋上水プール
一	キッズ水泳②		16:50～17:50		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	
一	ジュニア水泳①		15:50～16:50	小・中学生	30名		平泳ぎ・バタフライ・個人メドレー 泳力基準：6～1級	
一	ジュニア水泳②		16:50～17:50		30名		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）	
一	ジュニア水泳③		17:50～18:50		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	
一	キッズ水泳②		16:50～17:50	3歳～未就学児	10名		平泳ぎ・バタフライ・個人メドレー 泳力基準：6～1級	
一	ジュニア水泳①		15:50～16:50	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	
一	ジュニア水泳②		16:50～17:50		10名		平泳ぎ・バタフライ・個人メドレー 泳力基準：6～1級	
一	ジュニア水泳③		17:50～18:50		10名		初心者が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。	
一	成人水泳教室		9:10～10:00	15歳以上 (中学生除く)	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。

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。

※新年度のため、新しい学年でお申し込みください。

※年齢クラスは、参加日時点で対象年齢になっていることが必要です。

（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）

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 ▶▶▶

コース番号	教室名	曜日	時間	対象	定員	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1～3年生	15名		楽し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。	

【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。

※動きやすい服装でお越しください。 ※リズムダンス♪・HIP HOP/JAZZダンス初中級は室内シューズをお持ちください。



【通年制教室 新規お申込みについて】

ホームページの「通年水泳教室 新規・在籍者受付開始のお知らせ」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。

▶ 满員のクラス

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。スマートで便利なお支払い方法を、ぜひともご利用ください。



定期制 大人・子ども 教室

4月～7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回のみの参加も可能です。※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	4/13	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! ゆっつと詰めた内容です♪※5/11, 5/25休講	1階スタジオ
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	4/7	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	14回	15,400円	1,210円	4/7	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	14回	15,400円	1,210円	4/7	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	14回	15,400円	1,210円	4/8	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	14回	15,400円	1,210円	4/8	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	19:00～20:00	15歳以上 (中学生除く)	15名	14回	15,400円	1,210円	4/8	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	15回	16,500円	1,210円	4/9	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	15回	16,500円	1,210円	4/9	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	サーフィットトレーニング	木	18:00～18:50	15歳以上 (中学生除く)	15名	15回	16,500円	1,210円	4/9	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	
B406	リラックスヨガ	木	19:00～19:50	15歳以上 (中学生除く)	20名	15回	16,500円	1,210円	4/9	開脚周りをほぐし、リババと血行を促進して1日の疲れをリセット。骨盤を整え、腰痛予防・肩こり緩和・柔軟性向上へ。ヨガ初心者や体が硬いと感じる方も大歓迎です!	
B501	ペルビックストレッチ	金	10:40～11:30	15歳以上 (中学生除く)	20名	16回	17,600円	1,210円	4/10	ペルビックとは骨盤のこと。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。	
B502	美輪フェイス	金	11:40～12:30	15歳以上 (中学生除く)	20名	16回	17,600円	1,210円	4/10	目・鼻・口等のバーチは身体と繋がっています。顔から身体へ働きかけ小顎効果・ほうれい線対策等と一緒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	13回	14,300円	1,210円	4/11	1曲踊りきろう! 楽しく踊るのがコンセプト。大人から始めるダンスクラス。 ※4/25, 5/30, 7/25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	13回	14,300円	1,210円	4/11	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。 ※4/25, 5/30, 7/25休講	

2026年4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5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6月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
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7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

4月～7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	12回	7,920円	4/13	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	12回	7,920円	4/13	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。	
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	14回	9,240円	4/7	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)	45名	14回	9,240円	4/7	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。 ※7/1休講	第4体育室
C301	シニアリズム体操①	水	14:00～15:00	15歳以上 (中学生除く)	45名	13回	8,580円	4/8	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。 ※6/26休講	
C302	シニアリズム体操②	水	15:15～16:15	15歳以上 (中学生除く)	45名	13回	8,580円	4/8	やさしいピラティス教室①	
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	15回	9,900円	4/10	やさしいピラティス教室②	
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	15回	9,900円	4/10	やさしいピラティス教室③	第4体育室
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	15回	9,900円	4/10	やさしいピラティス教室④	

2026年4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5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6月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
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7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うえ送信してください。

定期制 大人・子ども教室

<https://scr.buscatch.net/application/?f=tac-kodaira&i=123189>

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=123190>

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。

【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