

# 小平市民総合体育館

2025年4月スタート  
スポーツ教室参加者大募集！

指定管理者「こだいらパークコネクトグループ」による本施設の新たな運営が、4月からスタートします！これまでの取り組みを大切に受け継ぎながら、地域の皆さまが気軽に集い、スポーツや交流を楽しみ、より身近で活気あふれる施設を目指してまいります。スタッフ一同、皆さまの心身の健康増進をサポートしながら、地域の賑わいの拠点となるよう努めてまいりますので、ぜひお気軽に足をお運びください！どうぞよろしくお祈りいたします。

スポーツ教室募集開始日  
3月18日(火)より

締切日  
3月28日(月)まで



お申し込み詳細は裏面をご覧ください ▶▶▶

## 通年制教室

1年間を通し、継続して参加いただける教室です。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	初回目	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	4/15	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階スタジオ現トレーニング室内(スタジオA)
A204	小学生体操	火	16:30~17:20	小学1~3年生	15名		4/15	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		4/16	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		4/16	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		4/17	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		4/17	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		4/18	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て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		4/18	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。	

## 定期制教室

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けます。

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
B101	声楽&ストレッチ	月	10:40~11:30	15歳以上 (中学生除く)	20名	11回	12,100円	4/21	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♪	1階スタジオ現トレーニング室内(スタジオA)
B205	バク転チャレンジ	火	17:30~18:20	小学生	10名	10回	17,600円	5/13	バク転に必要な基礎をしっかりとしながら、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	12回	13,200円	4/15	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	火	20:00~20:50	15歳以上 (中学生除く)	20名	12回	13,200円	4/15	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	4/16	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	4/16	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	14回	15,400円	4/16	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	4/17	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	木	11:40~12:30	15歳以上 (中学生除く)	20名	15回	16,500円	4/17	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。	
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	14回	15,400円	4/18	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、しなやかに美しいボディを目指します。	
B502	美軸フェイス	金	11:40~12:30	15歳以上 (中学生除く)	20名	14回	15,400円	4/18	顔と身体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。美しい軸を整え、内外から美しくなることを目指します。	

## 小平市スポーツ協会協力事業

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けます。

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)	45名	10回	6,600円	4/21	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	4/21		
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	13回	8,580円	4/15	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	13回	8,580円	4/15		
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	4/16	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	15歳以上 (中学生除く)	45名	13回	8,580円	4/16		
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	13回	8,580円	4/18	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。	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	13回	8,580円	4/18		
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	13回	8,580円	4/18		

## 小平市民総合体育館

〒187-0025 東京都小平市津田町1-1-1

営業時間 8:30~22:00

### 休館日

第1月曜日(祝日等にあたるときはその翌日)  
年末年始(12月29日~1月4日)  
※設備保守などにより臨時休館する場合があります  
運営担当:株式会社東京アスレチッククラブ

指定管理者の変更に伴う準備のため、令和7年4月1日(火)~7日(月)は臨時休館します。

4月1日(火)~4月7日(月)までの窓口業務は、各日8:30~17:00まで行います。

注)トレーニング室は令和7年4月8日(火)まで臨時休業します。

注)3月31日(月)は、午後5時に閉館します。

現在開催されているトレーニング室内のグループプログラムは、5月8日(木)より開始いたします。開催を楽しみにされている皆さまにはお待たせいたしますが、何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします。詳細は改めてご案内いたします。

# 【教室開催カレンダー】

通年制教室

定期制教室

開催日

休館日

2025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			

2025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	31

2025年6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		

※4/15,4/22はバク転チャレンジ開催なし

小平市スポーツ協会協力事業

開催日

休館日

2025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			

2025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	31

2025年6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		

【申込方法】 ① インターネット または ② 往復はがき に必要事項を記入の上ご応募ください。

① インターネット申込

<https://www.tac-sports.co.jp/kodaira/>



お申し込みフォームにアクセスして  
必要事項を入力して送信してください

② 往復はがき(記入例)

【往信用表面】

187-0025	記入しないよう お願いいたします
東京都小平市津田町 小平民総合体育館 教室担当宛	

【返信用裏面】

【返信用表面】

000-0000	①コース番号・教室名
○○○○○様	②曜日・時間
○	③氏名(ふりがな)
○	④年齢(学年)
○	⑤性別
○	⑥郵便番号・住所
○	⑦電話番号

※参加される方の住所・氏名を記入

【往信用裏面】

【募集スケジュール】

- 募集開始 3月18日(火)10:00 ~
- 締切日 3月28日(金)18:00 締切
- 当選発表 4月3日(木)以降 ホームページにて受付番号を発表  
(往復ハガキでお申し込みの方は返信用ハガキにて返信)
- 入金期間 4月8日(火)10:00 ~ 教室初回開始前まで
- 追加募集 4月9日(水)10:00 ~ (先着順・定員になり次第終了)

【確認事項】

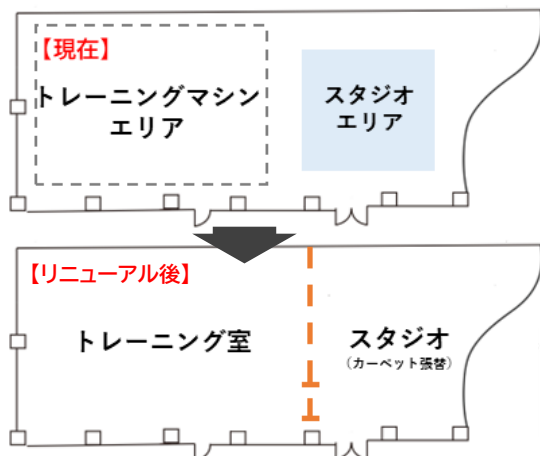
- ※ハガキ1枚につき1名様1教室
- ※返信用ハガキの表面に住所・氏名をご記入ください。  
(ハガキの記入は油性(消えない)ボールペンでご記入ください)
- ※定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。
- ※初回教室参加時の対象年齢または学年の教室にお申し込みください。
- ※お電話でのお申し込み、予約は出来ませんのであらかじめご了承ください。
- ※お預かりした個人情報は、本事業の目的にのみ使用し、それ以外には利用いたしません。

## 【教室問合せ専用フリーダイヤルについて】

専用フリーダイヤル:0120-619-440 受付時間:平日10:00~18:00 まで

専用フリーダイヤルは3月18日~3月31日までの受付となります。4月1日以降は小平市民総合体育館(042-343-1611)に直接お電話ください。専用フリーダイヤルは1回線のみとなっております。お電話が重なった場合、繋がりにくい場合がございますので、ご了承ください。お電話に出られない場合がございます。その際は、後ほどおかけ直しいただくか、着信履歴のお電話番号に折り返しご連絡いたします。

4月9日(水) トレーニング室リニューアル! 進化した環境で、理想のカラダへ一歩前進!



【有酸素マシン】



【女性や高齢者が扱いやすい油圧式マシン】



【ストレングスマシン】

