

# 体力をつけたい! ダイエットしたい! あなたの要望にぴったりの運動をご提案いたします!

料金支払い方法  
(登録型、フリー型)  
が選べます!

9月スタート 教室参加者募集! 7月7日(木)総合体育館にて午前9時から先着順に「登録型」受付開始!

## ステップアップ教室

(3ヶ月~6ヶ月間で少しずつレベルアップする教室です)  
※受講料は期間ごとの先払いです。

これからは選択する時代!  
豊富な教室の中からライフスタイルに合わせて、  
自分のお気に入りを見つけましょう!  
皆様のご参加をお待ちしております。



### 総合体育館

#### レッスンプログラム

- ジャズダンス&ヒップホップ
- アロマヨガ
- ピラティス
- フラダンス
- さんたんたんエアロ
- 骨格シェイプ
- ZUMBA GOLD
- バランスコーディネーション
- 元気!はつこつサロソ
- 両コトダンス&シェイプ
- やさしいステップ
- 親子のバクンス
- コーディネーション
- 専任メンタルコーチ

#### ジュニア・親子向け

- こどもチャレンジ教室
- 親子リトミック(幼児)
- J.A.フットボール
- トランポリン教室
- J.A.バドミントン教室
- J.A.卓球教室
- J.A.室内テニス
- KID'S JAZZ HIPHOP
- 幼児指導者向けセミナー

#### スポーツプログラム

- 女性フットサル
- 卓球教室
- バドミントン教室

### 三ツ木テニススクール

#### 成人・ジュニア向け

- 初級コース
- 初中級コース
- 中級コース

<注意事項>  
必ず正しいエアロ・姿勢を指導する必要があるため、各参加者には正しい姿勢が指導されます。  
※全ての教室は、段階別の指導が可能な体制にしております。  
※お申し込みいただいた教室は全て受講できません。また、参加料別の教室もありません。  
※全ての教室は開始時間より15分前までに到着が必要となります。遅刻はできません。  
※教室への参加がキャンセルとなる場合は、必ず参加者の責任においてキャンセルする必要があります。  
※お申し込みいただいた教室が、お申し込みの時点で既に満員の場合は、お申し込みの時点でキャンセルとなります。  
※お申し込みいただいた教室が、お申し込みの時点で既に満員の場合は、お申し込みの時点でキャンセルとなります。  
※お申し込みいただいた教室が、お申し込みの時点で既に満員の場合は、お申し込みの時点でキャンセルとなります。

### 申込方法

お申し込みの受付は、お申し込みの受付時間内に行われます。お申し込みの受付時間外にはお申し込みできません。  
お申し込みの受付時間は、お申し込みの受付時間内に行われます。お申し込みの受付時間外にはお申し込みできません。  
お申し込みの受付時間は、お申し込みの受付時間内に行われます。お申し込みの受付時間外にはお申し込みできません。

### 登録型

事前に全回分一括払い  
教室参加前日までに登録を!  
全回分を申込するので必ず参加でき、目的の効果が得やすい  
途中で参加できなくなっても返金は出来ない

### フリー型

料金を一回ずつ支払い  
当日から受付開始!  
都合に合わせていろいろな教室を体験できる  
自分の料金が登録型より高く、登録型で定員の場合は、教室に参加できない

## 安心&快適 充実した施設をご用意。

貸切り 屋外 広場 一時預かり

### 充実した施設でこんな利用方法もあります!

貸している料金は、市内在任、在勤、在学、市内部体料金です。市外在任のかたは市内料金の倍額を目安とさせていただきます。  
※ただし、市外在任のかたでも各事業や団体の規定が適用されることにより料金は異なります。

#### 貸切り利用

スポーツアリーナ・20人スペース・40人スペースを貸切で利用することができます。料金を集めてスポーツ&フィットネス!

一例フットサル⇒1時間貸切4,730円  
ダンス ⇒1時間貸切7,200円  
※どちらも6.2時間30分

#### 屋外体育施設

家族や友人、同じ目標の仲間とスポーツを楽しもう!

一例テニスコート⇒1時間貸切640円~  
軟式陸 ⇒1時間貸切1,500円~  
※どちらも6.2時間

#### スポーツ広場

種別	種別	時間	時間
バドミントン広場	男	12:00~13:30	
フットサル広場	男	19:30~21:30	
卓球広場	水	12:00~13:30	
卓球広場	金	12:00~13:30	
トランポリン広場	(水・土) 連続利用可	14:10~15:00	
	2階	15:10~16:00	

#### 個人開放

卓球・バドミントン・バスケットボールが出来ます。

種別	時間	大人	子供
個人開放	20分	200円	50円
スポーツ広場	20分	200円	50円

※お申し込みは必ず事前予約が必要です。

#### 一時預かり

習字中の保護者からお預かりにスポーツができるよう、お子様をお預かり出来る施設があります。

種別	時間	料金
幼児~小学生	1時間	900~1,200円
中学生	水・木	
高校生	1階~2階利用可	
中学生	20分	100円~150円

※お申し込みは必ず事前予約が必要です。

### 楽ちクラブ

集まったときに200円で利用できるから安心!

楽ちクラブは、登録さえすれば「いつでも」「どこでも」参加できる初心者が教えます。気の合う仲間と楽しく参加してください。

教室名	対象	曜日	開催日時
いきい体操	2歳以上6歳以上の児童	月・水・金	10:00~11:00
太極拳	高校生相当以上の健康な方	月	10:00~11:00
ずっせりヨガ		水	10:00~11:10
汗かきエアロ		水	19:30~20:30
ゆったりヨガ		金	14:10~15:20

### 専門のコーチだから安心!

#### ジュニア向けスポーツ教室 スクールパートナー

教室名	対象	曜日	時間	場所
チアダンス	キッズ(5歳から小学3年生)	水	16:15~17:15	総合体育館
	ジュニア(小学生)		17:30~18:30	
	ジュニア(小学生)		18:45~19:45	

お問い合わせ先 体験及び参加申し込みは  
0120-932-506

### おためし教室

おためし! レッスン+ストレッチを掛けられるお得な教室です。

教室名	種別	曜日	開催日時
エアロピクス	初級	木	10:00~11:00
	初中級	火・土	10:00~11:00
	中級	月・火	14:10~15:20
	中級	金	10:00~11:10
バランスボール&ストレッチボール	初級	木	14:10~15:20
ステップ&シェイプ	初級	水	10:00~11:10

### 未経験者、経験者大歓迎!

#### GXAバスケスクール

教室名	曜日	時間	場所
バスケスクール	火	幼児(16:35~17:35)	総合体育館
		小学生(17:30~18:50)	

お問い合わせ先 体験及び参加申し込みは  
03-6802-9187

「新型コロナウイルス感染症」対策強化のお知らせ

- 手洗いや消毒、換気などの徹底をお願いします。
- 屋内に到着後、手洗いや消毒をお願いします。
- マスクの着用をお願いします。
- 咳エチケットをお願いします。
- 体調不良の方は参加を控えてください。

