

# カラダのチカラ

カラダが変われば人生が変わります。  
 そして、その変わるチカラを、誰もが備えています。  
 ただそのチカラの引き出し方を知らないだけ。  
 武蔵村山市総合体育館で、変わるきっかけを見つけよう。

呼吸

姿勢

体感



**4月スタート教室参加者募集!** **3月7日(木)総合体育館にて午前9時から先着順に受付開始!**

## ステップアップ教室

3カ月～6カ月間少しずつレベルアップする教室です

会費0円!でも期間ごとの登録制だから安心♪ ※受講料は期間ごとの先払いです。

総合体育館

### レッスンプログラム 受講料 510円×回数

- |               |             |            |            |
|---------------|-------------|------------|------------|
| アロマヨガ         | 身体メンテ       | かんたんラテンエアロ | 美☆骨盤調整メソッド |
| 骨盤シェイプ        | 骨盤調整ヨガ      | ZUMBA GOLD | ダンスエアロ     |
| バランスコーディネーション | ピラティス       | フラダンス      | ボディメイクJAZZ |
| やさしいリズムダンス    | 美☆熱痩ラテンシェイプ | ひめトレ       | すまいるエアロ    |

### スポーツプログラム 受講料 510円×回数

- 女性フットサル 卓球教室 バドミントン教室

### ジュニア・親子向け 受講料 510円～1,100円×回数

- アクロバット 親子体操 キッズストリートダンス入門  
 こどもスポーツ塾 室内テニス 卓球教室

三ツ木テニススクール

### 成人クラス

受講料 1,500円×回数

- 初級コース 初中級コース  
 中級コース

### ジュニアクラス

受講料 1,100円×回数

- 初級コース 初中級コース

#### <申込方法>

窓口にある所定の申込用紙にご記入の上、参加費用をお支払ください。(代理人の申し込みも可能です) 電話でのお申し込みはできません。

#### <注意事項>

※定員に達していない教室は、過去に参加のない教室であれば1回に限り体験参加が可能です。当日の開催時間前までに総合体育館窓口へお申し出ください。ただし、「キッズストリートダンス入門」の体験参加は、1期4回目まで、2・3期は3回目までとさせていただきます。  
 ※すまいるエアロビクスへ参加を御希望のかたで介助の必要なかたは、介助者(1名まで)の同伴が必要です。  
 ※全ての教室は、医師から運動を許可されている健康なかたが対象です。  
 ※お支払いいただいた参加費は返金できません。また、参加権利の譲渡もできません。  
 ※全ての教室は開始時間を15分過ぎた時点で参加はできませんのでご注意ください。  
 ※教室中の事故や怪我であっても次のような時は参加者の自己責任となる場合がございます。(持病に起因する場合、指導内容に関連しない場合、申告が1ヶ月以上経過している場合、災害が原因の場合、腰痛やむち打ち症など医学的他覚所見のない場合、その他指導者の指示に従っていただけなかった場合)