

**火曜 小学生 高校生 一般 シニア 男性 女性**

**① バドミントン(火・初中級)**

日程 10/6～3/23(全20回)  
時間 9:45～11:45  
参加料 15,500円  
定員 50名  
講師 田中 恵子、本石 幸一  
(公益財団法人日本体育協会公認スポーツ指導者)

**内容**  
ケガをしないようストレッチを念入りにして、練習を始めます。初心者の方は、ラケットの持ち方から素振り、フットワークなど段階に応じて行います。経験者の方は、身体の使い方のコツや、体幹トレーニング、筋トレ、ダブルスのローテーションなどレベルアップを目指します。

**火曜 小学生 高校生 一般 シニア 男性 女性**

**② スッキリ体操**

日程 10/6～3/30(全20回)  
時間 10:00～11:30  
参加料 14,000円  
定員 40名  
講師 山本 隆太郎

**内容**  
初心者の方にも安心な、ゆっくりとした運動で楽しく脂肪を燃焼させ、基礎代謝も上げていきます。後半は、チューブを使ったストレッチ、道具を使った体幹の引き締めや姿勢の改善を行います。

**火曜 小学生 高校生 一般 シニア 男性 女性**

**③ 元気体操**

日程 10/6～3/30(全20回)  
時間 10:00～11:30  
参加料 14,000円  
定員 40名  
講師 山本 隆太郎

**内容**  
壊れた部品は新しく取り替えられますが、人の体はそうはいきません。「元気体操教室」では、弱っている部位を自分の力で改善することを目的とし、音楽にあわせて楽しく体を動かします。体操を続けることで、「正しい姿勢」を維持できるようになり、腰痛、肩こり、肥満、冷え、むくみ等の改善。さらに、大臀筋、ハムストリング等の下部の筋力を鍛えることで、転倒防止や基礎代謝アップによるダイエット効果も期待できます。  
※女性対象の教室です。

**火曜 小学生 高校生 一般 シニア 男性 女性**

**④ 心と体のバランスヨガ**

日程 10/6～3/23(全20回)  
時間 19:00～20:15  
参加料 15,000円  
定員 40名  
講師 山本 隆太郎

**内容**  
呼吸を整え、心を整えながら、ゆっくりと安定した呼吸で心と体をリラックスさせ、意識を高め、自分の内側に心を向け、心を解放させ、自分の体に聞きながら素直になり、自然に体と呼吸と心のバランスをとり、免疫機能などを向上させていくプログラムです。

**水曜 小学生 高校生 一般 シニア 男性 女性**

**⑤ シニア健康体操(水)**

日程 10/7～3/17(全20回)  
時間 13:00～14:30  
参加料 14,000円  
定員 40名  
講師 山本 隆太郎

**内容**  
ストレッチ、リズム運動などを通してシニアのための健康な体づくりを行います。  
※65歳以上対象の教室です。

**水曜 小学生 高校生 一般 シニア 男性 女性**

**⑥ 水曜卓球(初・中・上級)**

日程 10/7～3/24(全20回)  
時間 19:00～20:45  
参加料 15,000円  
定員 40名  
講師 野田 京子 他  
(日本スポーツ協会公認コーチ)

**内容**  
初心者には基礎技術、中級者以上には基本と実践技術の指導を行います。  
※高校生以上対象の教室です。

**木曜 小学生 高校生 一般 シニア 男性 女性**

**⑦ 太極拳(初心者)**

日程 10/8～3/25(全20回)  
時間 9:40～11:40  
参加料 14,000円  
定員 40名  
講師 山本 隆太郎

**内容**  
入門・初級・24式。ゆったりと流れるように呼吸しながら体を動かし、健康な体づくりを指導いたします。老若男女を問いません。

**木曜 小学生 高校生 一般 シニア 男性 女性**

**⑧ 太極拳(経験者)**

日程 10/8～3/25(全20回)  
時間 11:20～12:50  
参加料 14,000円  
定員 40名  
講師 山本 隆太郎

**内容**  
24式ができ、更に一歩進みたい人が対象のクラスです。  
※講師への確認が必要です。

**木曜 小学生 高校生 一般 シニア 男性 女性**

**⑨ はつらつ健康体操**

日程 10/3～3/25(全20回)  
時間 13:10～14:40  
参加料 14,000円  
定員 40名  
講師 山本 隆太郎

**内容**  
歩くとはつらつ、階段がつかい、立ち上がりが重い。こうした悩みを改善するために、足腰をしっかりと鍛える筋力アップ教室です。安全な運動でしっかりと動き、日常生活が軽くなるようづくりを進めます。下半身を支える運動、姿勢を正える体幹トレーニング、転倒を防ぐバランス練習を組み合わせた、無理なく「動ける力」を養います。筋力がつくことで歩行が安定し、疲れにくい体へと変わっていきます。「無理なく動ける」「もう少し動ける体に戻したい」という方にぴったりの内容です。  
※50歳以上対象の教室です。

**金曜 小学生 高校生 一般 シニア 男性 女性**

**⑩ エアロビクス体操**

日程 10/2～3/12(全20回)  
時間 18:00～19:40  
参加料 15,000円  
定員 40名  
講師 山本 隆太郎

**内容**  
ストレッチ、エアロビクスなどを通して、少しシニア向けの健康な体づくりを行います。  
※50歳以上女性対象の教室です。

**金曜 小学生 高校生 一般 シニア 男性 女性**

**⑪ リフレッシュ気功**

日程 10/2～3/5(全20回)  
時間 18:00～19:40  
参加料 15,000円  
定員 40名  
講師 山本 隆太郎

**内容**  
元気を取り込み、ストレスの気を発散。初めての方も経験者と一緒にリフレッシュできるクラスです。

**金曜 小学生 高校生 一般 シニア 男性 女性**

**⑫ 卓球(朝)**

日程 10/2～3/12(全20回)  
時間 18:00～19:40  
参加料 15,000円  
定員 40名  
講師 山本 隆太郎

**内容**  
初心者には基本をひとつひとつ指導し、卓球の楽しさを感じていただきます。応用技術やルール、現在卓球の練習方法を指導し、レベルアップを図ります。

**金曜 小学生 高校生 一般 シニア 男性 女性**

**⑬ チャレンジ卓球**

日程 10/2～3/26(全20回)  
時間 12:50～14:50  
参加料 15,000円  
定員 40名  
講師 野田 京子 他  
(日本スポーツ協会公認コーチ)

**内容**  
生涯スポーツとして、卓球で仲間作りをしませんか。基礎技術やルールを学んで、試合ができるように指導いたします。

**金曜 小学生 高校生 一般 シニア 男性 女性**

**⑭ バドミントン(金・初心者)**

日程 10/2～3/26(全20回)  
時間 18:00～19:40  
参加料 15,000円  
定員 40名  
講師 山本 隆太郎

**内容**  
バドミントンというスポーツの楽しさ、面白さを伝え、スキルアップはもちろんバドミントンを通して心身を鍛えるスキル、人として成長する機会を、9歳からバドミントンを始め元中国代表選手として経験を持ち、現在でも指導者として世界で活躍中。日本、韓国、中国の3つの言語を操るリン先生のレッスンでは普段から体験することのできるグローバルレッスンスタイルが楽しめます。  
※高校生以上対象の教室です。

**土曜 小学生 高校生 一般 シニア 男性 女性**

**⑮ シニア健康体操(土)**

日程 10/3～3/13(全20回)  
時間 10:00～11:30  
参加料 14,000円  
定員 40名  
講師 大崎 真由美  
(調布市体力づくり支援士)

**内容**  
ストレッチ、リズム運動などを通してシニアのための健康な体づくりを行います。  
※65歳以上対象の教室です。

**土曜 小学生 高校生 一般 シニア 男性 女性**

**⑯ バドミントン(土・経験者)**

日程 10/3～3/27(全20回)  
時間 19:30～21:30  
参加料 15,500円  
定員 50名  
講師 ヘンデル リン 他  
(グローバルバドミントンコーチ)

**内容**  
バドミントンというスポーツの楽しさ、面白さを伝え、スキルアップはもちろんバドミントンを通して心身を鍛えるスキル、人として成長する機会を、9歳からバドミントンを始め元中国代表選手として経験を持ち、現在でも指導者として世界で活躍中。日本、韓国、中国の3つの言語を操るリン先生のレッスンでは普段から体験することのできるグローバルレッスンスタイルが楽しめます。  
※高校生以上対象の教室です。

**【注意事項】**  
・日程の変更や中止となる場合がございます。あらかじめご了承ください。  
・バドミントン教室を除く全ての教室の最少催行人数は、20名となっております。※バドミントン教室の最少催行人数は、30名になります。  
・最少催行人数に満たない場合は中止させていただきますのであらかじめご了承ください。  
※辞退がないように参加される教室のみお申込みください。

## 令和8年度後期スポーツ教室2次募集

2次募集は先着順になりますのでご注意ください。

お申し込み方法は下記のとおりです。

【募集期間】

空き教室随時募集中(先着順)

【お申し込み方法】

①ご来館にて申込み

ご来館時に参加料支払い手続きを行ってください。

②お電話にて申込み

お電話でのお申し込みの方は後日参加料支払い手続きを行ってください。

※先着順で定員になり次第キャンセル待ちとなります。

申し込み多数の場合はキャンセル待ちも締め切らせていただく場合があります。あらかじめご了承ください。