

2025年度 自由参加教室 カレンダー

【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 | | | | | |

 : 休館日
 : 教室開催日

国分寺市民スポーツセンター 2025年度自由参加教室

☆お知らせ

第3月曜日は休館日です。
 祝日の場合は翌日となります。
 休館日と祝日は教室の開催がありません。

「健康リフレッシュ体操」は本多武道館で開催します。

☆ご注意ください！
 6/23(月)シニア球技倶楽部は休講となります。

| 教室名 | 曜日 | 時間 | 場所 | 対象 | 内容 | 料金/回 | |
|----------------|----|-------------|-------------|-----------|--|---|-----|
| 60才からの筋トレ(月) | 月 | 10:00~10:50 | 会議室 | 60才以上 | いつまでも健康でいきいきと動ける身体作りを行います。 | 400 | |
| 骨盤矯正ヨガ | | 11:00~11:50 | | 18才以上 | スタイル維持を目的とした骨盤改善運動を中心にを行います。 | 900 | |
| Funリズム(月) | | 12:00~12:50 | | 18才以上 | 運動になれた方向けのクラス。息の上がる動きや難しいSTEPにもチャレンジ! | 650 | |
| シニア球技倶楽部 | | 第1体育室 | 13:00~13:50 | 50歳以上 | 体操だけでなく、球技など様々なスポーツ・レクリエーションを行います。 | 400 | |
| おかあさんといっしょ!(月) | | | 14:30~15:30 | 2~3才児と保護者 | お子さんと一緒に体操します。スキンシップを図れる最適のプログラム! | 400 | |
| 健康リフレッシュ体操 | | | 14:30~15:20 | 本多武道館 | 40才以上 | 心と身体のリフレッシュを目的として、ストレッチを中心に軽い運動を行います。 | 400 |
| スラックライン | | | 19:30~20:30 | 会議室 | 小学生以上 | 綱渡りの要領で、バランス感覚・体幹強化を図ります。遊び感覚で楽しく運動できます。*中学生以下の参加は保護者の送迎が必要となります。 | 650 |
| リフレッシュ!ストレッチ | 火 | 13:30~14:20 | 会議室 | 18才以上 | ストレッチとほぐし運動で全身をリフレッシュ! 疲労回復、運動機能改善を図ります。 | 400 | |
| おかあさんといっしょ!(水) | 水 | 14:30~15:30 | 第2体育室 | 2~3才児と保護者 | お子さんと一緒に体操します。スキンシップを図れる最適のプログラム! | 400 | |
| Shape x Dance | | 20:00~20:50 | 会議室 | 18才以上 | 音楽に合わせて簡単なステップを覚えながらカラダも心もスッキリ | 650 | |

※自由参加教室は事前申し込み無しで、どなたでも気軽に参加できる教室です。参加の際にチケットを購入してください。

国分寺体育施設LINE公式アカウント

登録募集中です!!



お願い

※駐車台数が限られておりますので、なるべくお車でのご来館はご遠慮ください。

持ち物

・運動に適した服装 ・水筒 ・タオル
 ・室内履き(内容によっては必要ない教室もあります。)

受講の方へご注意

- 着替えは更衣室をご利用ください。
- ロッカーは盗難防止の為鍵をおかけ下さい。使用時は100円が必要です。
- リターン式なので使用後戻ります。
- お客様のご都合による返金は出来ません。
- 教室日程は急遽変更する場合がございますので予めご了承ください。
- 施設内でのビデオ・カメラ撮影は禁止です。

おうちで簡単エクササイズ動画

ご視聴はコチラから!



スマートフォンからもご視聴いただけます!
<http://www.kokubunjisports.net/movie/>

〒187-0022

小平市上水本町6-22-1

国分寺市民スポーツセンター

TEL042-326-2211

2024年度 自由参加教室 カレンダー

【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 | | | | | |

☆お知らせ

第3月曜日は休館日です。
祝日の場合は翌日となります。
休館日と祝日は教室の開催がありません。

☆ご注意ください！
4/3(木)4/10(木)
バランスボール&ストレッチ、FUNリズム(木)は休講となります。

国分寺市民スポーツセンター 2025年度自由参加教室

☒ : 休館日
■ : 教室開催日

| 教室名 | 曜日 | 時間 | 場所 | 対象 | 内容 | 料金/回 |
|-----------------|----|-------------|------|-------|---|------|
| Enjoy♪エクササイズ | 木 | 10:00~10:50 | 会議室 | 18才以上 | 全身の運動機能改善を目的としたストレッチ&トレーニングを行います。運動習慣のきっかけに最適なプログラムです。 | 650 |
| バランスボール&ストレッチ | | 11:00~11:50 | | 18才以上 | バランスボールを使い、楽しく全身のバランスアップを図ります。 | 650 |
| Funリズム(木) | | 12:00~12:50 | | 18才以上 | エアロビクスに慣れてきた方にお勧めプログラムです。 | 650 |
| カーディオ・ファイト | | 19:30~20:20 | | 中学生以上 | 心地良い汗をかきながらパンチ&キックでストレス解消！ | 900 |
| からだコンディショニング・ヨガ | 木 | 19:10~20:00 | 軽体操室 | 18才以上 | 全身の筋膜をほぐして、しなやかな均整のとれた身体作りを目的にヨガ動作にストレッチポールなどの器具を組み合わせた運動を行います。 | 900 |
| 疲労回復ヨガ | | 20:10~21:00 | | 18才以上 | 心と体のリラクゼーションを目的に身体の疲労感を和らげる運動を行います。 | 900 |
| 60才からの筋トレ | 金 | 10:00~10:50 | 和室 | 60才以上 | いつまでも健康でいきいきと動ける身体作りを行います。 | 400 |
| カラダ・メンテナンス | | 11:00~11:50 | | 18才以上 | 全身の筋バランスを整えて姿勢矯正・運動機能改善を目的とした運動を行います。 | 400 |
| 美活EX | | 13:00~13:50 | 会議室 | 18才以上 | 音楽に合わせて楽しく汗をながしていきましょう！ | 650 |
| いきいきストレッチ | | 14:30~15:20 | 軽体操室 | 18才以上 | ゆっくり全身をストレッチさせ、自分の身体をメンテナンスします。 | 400 |

※自由参加教室は事前申し込み無しで、どなたでも気軽に参加できる教室です。参加の際にチケットを購入してください。

国分寺体育施設LINE公式アカウント

登録募集中です！！



お願い

※駐車台数が限られておりますので、なるべくお車でのご来館はご遠慮ください。

持ち物

・運動に適した服装 ・水筒 ・タオル
・室内履き(内容によっては必要ない教室もあります。)

受講の方へご注意

- 着替えは更衣室をご利用ください。
- ロッカーは盗難防止の為鍵をおかけ下さい。使用時は100円が必要です。リターン式なので使用後戻ります。
- お客様のご都合による返金は出来ません。
- 教室日程は急遽変更する場合がございますので予めご了承ください。
- 施設内でのビデオ・カメラ撮影は禁止です。

おうちで簡単エクササイズ動画

ご視聴はコチラから！



スマートフォンからもご視聴いただけます！
<http://www.kokubunjisports.net/movie/>

〒187-0022

小平市上水本町6-22-1

国分寺市民スポーツセンター

TEL042-326-2211