



2020年1月～3月 スポーツ教室のご案内



定期教室（1～3月全10回制）

プログラム名		内容	対象	定員	曜日	時間	参加料(全10回分)
フットボール 【グラウンド】	フットボールスクール 【指導】東急Sレイエス	フットボールを通じてプレイヤーとして人として、初心者のお子様も競技志向のお子様も自ら成長する力を身につけられるようサポートします。	年中・年長	各18名	水・金	15:20～16:10	¥12,100
			1年・2年	各24名	火・木	16:00～17:00	¥14,300
					水・金	16:15～17:15	
			3年・4年	各24名	火・木	17:10～18:30	¥16,500
テニス 【テニスコート】	初心者	初めてラケットを握る方、久しぶりにテニスをされる方が対象で、基本を楽しく習得することを目指します。	16歳以上 各10名	火	9:15～10:45	【平日】¥19,800 【土日】¥25,300	
	初級	テニス経験の浅い方が対象で、基本技術・基本フォームの習得を目指します。		木・土・日	11:00～12:30		
	初中級	より良い技術・フォームにチャレンジ。基本戦術、ボールコントロールの習得を目指します。		金	12:40～14:10		
	中級以上	様々な応用ショットにチャレンジ。雁行陣を中心に戦術、フォーメーションの習得を目指します。		火	11:00～12:30		
	ジュニア	ラケットやボールに慣れながら、身体能力を身につけ、仲間と協力しながら心身の成長をサポートします。 テニスに必要なショットのレベルアップと、スポーツマンシップを育むことを目指します。		水	12:40～14:10		
	ダンス	様々な音楽に動作を合わせることで、全身を使っての表現力を身につけます。		木	9:15～10:45		
	体操	様々な動きを経験することで、運動の基礎を習得できます。		土	13:15～14:45		
	空手	武道の心得である礼儀作法を身につけ、元気に体を動かします。		火・木	12:40～14:10		
	チアダンス	リズム感や柔軟性、体力向上を図りながら、仲間と一緒に協調性を育みます。		水	11:00～12:30		
				金	9:15～10:45		
キッズスタジオ 【スタジオ】	ジュニア	ラケットやボールに慣れながら、身体能力を身につけ、仲間と一緒に協調性を育みます。		火～土 (日・月以外)	17:00～18:00	¥15,400	
					18:00～19:00		
	ダンス	様々な音楽に動作を合わせることで、全身を使っての表現力を身につけます。	年中・年長 各15名	火	15:30～16:20		
					16:30～17:30		
	体操	様々な動きを経験することで、運動の基礎を習得できます。	年少 12名	水	15:05～15:55		
					16:05～16:55		
	空手	武道の心得である礼儀作法を身につけ、元気に体を動かします。	年中・年長 各15名	木	15:30～16:20		
					16:30～17:30		
	チアダンス	リズム感や柔軟性、体力向上を図りながら、仲間と一緒に協調性を育みます。	年少～年長 各15名	金	15:30～16:20		
					16:30～17:30		

単発教室（1回制）

プログラム名		内容	対象	定員	曜日	時間	参加料(1回毎)		
フットボール 【グラウンド】	ソサイチ（7人制）	試合のみを行うプログラムです。お一人でも気軽に参加できます。	16歳以上	28名	月 ※原則第2・第4	19:00～21:00	¥990		
	個人フットサル（5人制）			各20名	火・木	19:00～21:00			
	親子サッカー教室		親子(年少～年長) 親子(小1～小3)	各16組	土 ※原則第4のみ	9:20～10:50 11:00～12:30	¥1,540		
ラグビー 【グラウンド】	ラグビーアカデミー	元日本代表、W杯にも2度出場した吉田義人氏監修。吉田氏が監督を務める7人制ラグビー専門チーム「サムライセブン」の選手達が基礎から応用までを手厚く指導します。	小1～小3 各30名	16:15～17:30	月	16:15～17:30 17:45～19:00	¥1,760		
				17:45～19:00					
テニス 【テニスコート】	オプション	3つのテーマ(ストローク・ネットプレー・サーブレシーブ)を月替わりで集中的に練習します。	16歳以上	各6名	火～金 土・日	14:15～14:45 12:40～13:10	¥1,100		
キッズスタジオ 【スタジオ】	2歳からの運動教室	遊びを通じた運動で、コーディネーション能力を育みます。	2歳～4歳	12名	水	10:10～10:55	¥990		
					木・土	11:10～11:55			
成人スタジオ 【スタジオ】	ヨガリラックス	座って行うアーサナを中心に構成する、柔軟性を高め、安らぎを与えるクラスです。	16歳以上	各15名	金	9:10～9:55	¥880		
					火・土	12:05～12:50			
	ヨガベーシック	座位と立位のアーサナをバランスよく取り入れ、集中力とリラクゼーション効果を高めていくクラスです。			金	10:05～10:50			
					火	11:10～11:55			
	やさしいピラティス	呼吸を意識しながら体幹部をコントロールして動くことを知つていただくクラスです。			木	12:05～12:50			
					水	9:10～9:55			
	ピラティスベーシック	体幹部のコントロールとしなやかで強靭な身体づくりを目指すクラスです。							
	カラダリセット	身体の緊張をほぐし、姿勢を調整するクラスです。							

- 参加料は、当日参加前に券売機で利用券を購入し、フロントに提出してください。（※定期教室は初回時に全10回分の定期教室用利用券をご購入ください）
- 定期教室は途中回からご参加も可能です。但し、最終回まで継続となります。
- 最少催行に達しない場合は中止となる場合がございます。
- 天候不良の場合は中止となる可能性がございます。開始45分前までに判断し、中止の場合はホームページにて告知いたします。



4月から定期教室は通年スクールになります！
※詳細は順次ホームページでご案内いたします

鶴間公園

〒194-0004 町田市鶴間 3-1-1

利用時間 9:00～21:00

TEL.042-850-6630

詳しくはホームページをご覧ください

<https://tsuruma-park.com>



定期教室カレンダー

※単発教室は1月7日(火)以降毎週開催(祝日除く)

1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	

※12/29～1/3 スポーツエリアはお休みとなります

2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

3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				