鶴間公園 スポーツ教室 好評開催中!!

幅広い年代、多様なニーズに対応した充実のプログラム。
ライフスタイルや目的に合わせてご参加下さい！

「単発教室」 気軽に楽しく都度申込で参加できる1回制プログラム
「通年制教室」 継続的な運動習慣やスキル向上に、1年を通して開催する月会費制プログラム

単発教室（都度申込できる1回制教室）

カテゴリ（場所）	プログラム名	対象	定員	月	火	水	木	金	土	参加料（税込）	内容
フットボール（グラウンド）	個人フットサル（個サル）	16歳以上	20名				19:00-21:00			¥990	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。
	親子フットサル教室 ※原則第4土曜のみ	親子（年少-年長）	各16組						9:20-10:50	¥1,540	親子でボールを蹴り合って練習・ゲームを行います。
		親子（小1-小3）							11:00-12:30		
テニス（テニスコート）	オプション	16歳以上	各10名		10:50-11:20	10:50-11:20	10:50-11:20	10:50-11:20		¥1,100	4つのテーマ（ストローク・ネットプレー・サービス・レシーブ）を日替わりで集中的に行います。
成人スタジオ（スタジオ）	ヨガリラックス	16歳以上	各12名					11:10-11:55		¥880	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。
	ヨガベーシック				12:05-12:50				12:05-12:50		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るクラスです。
	フローヨガ					19:40-20:40				¥990	深い呼吸とアーサナを連動させ流れるように行い、筋持久力・バランス力を向上させるクラスです。
	やさしいピラティス				11:10-11:55					¥880	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っていただくクラスです。
	ピラティスベーシック			11:10-11:55			11:50-12:35				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					9:10-9:55					ストレッチポールを用いて身体の緊張をほぐし、崩れがちな姿勢を改善するクラスです。
	カラダスッキリ【aroma】				10:00-10:45 ※第1・3・5週開催						アロマを用いてリラックスしながらコリ解消。また、骨盤の調整や体幹部の強化を図り、身体の機能改善を目指します。
	太極拳				10:00-10:45 ※第2・4週開催						深く呼吸をしながらゆっくり柔らかく身体を動かし、身体と脳の機能改善を目指すクラスです。
	ベビトレヨガ	母子（3ヵ月～3歳）	8組						9:50-10:35 ※2021年6月～	¥990	産後のお母さんの身体のケア・トレーニングと、赤ちゃんの脳を刺激して活性化させるクラスです。
キッズスタジオ（スタジオ）	2歳からの運動教室	2歳-4歳	8名			10:15-11:00				¥990	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。
アウトドア（公園内）	パークフィットネス	16歳以上	12名			11:15-12:00 ※曜日・時間の変動あり				¥990	公園で気持ちよくポールウォーキングやサーキットトレーニングなど様々な運動を行い健康を目指します。

◆施設の都合により、スケジュールを変更する場合がございます。最新情報はホームページをご確認ください。 ◆2歳からの運動教室は、お子さま一名につき、保護者の方はお一人までスタジオに入っていただけます。

申込方法

☜初期登録・WEB申込はこちら
※初めての方はお電話にて会員番号を取得してください。

卓球開放 誰でも利用OK
毎週土日 13～15時
770円/30分で貸出中!!
【ラケット・ピンポン玉レンタル付】
※施設都合により、中止の場合もございます。

鶴間公園【指定管理者：TSURUMAパークライフパートナーズ】
〒194-0004 町田市鶴間3-1-1 営業時間 9：00～21：00
TEL 042-850-6630

詳しくはホームページをご覧下さい
https://tsuruma-park.com

Instagram
好評更新中!!

通年制教室（1年を通して開催する月会費制教室）

カテゴリ		対象	定員	日 4月4日～	月 4月5日～	火 4月6日～	水 4月7日～	木 4月8日～	金 4月9日～	土 4月10日～	月会費(税込)
フットボールスクール	U-6	年中-年長	各16名			15:25-16:15	15:25-16:15		15:25-16:15		¥4,840
	U-8	小1-小2	各20名			16:20-17:20	16:20-17:20	16:00-17:00	16:20-17:20		¥5,720
	U-10	小3-小4				17:25-18:45		17:10-18:30			¥6,600
	U-12	小3-小6					17:25-18:45		17:25-18:45		
ラグビーアカデミー		小2-中1	40名		17:15-18:45						¥7,040
テニススクール（※推奨レベル）	START（初心・初級）	一般（中学生以上）	各10名				11:20-12:50	9:15-10:45	13:00-14:30		¥7,920
	FUN（初中級以上）					9:15-10:45		11:20-12:50	9:15-10:45		
	WIN（初中級以上）					11:20-12:50	9:15-10:45		11:20-12:50		
	ナイタークラス（初中級以上）					19:30-20:45	19:30-20:45		19:30-20:45		
	ジュニア①	小1-小4	各8名	17:00-18:00		17:00-18:00	17:00-18:00		17:00-18:00	17:00-18:00	¥6,160
	ジュニア②	小4-中3	各10名	18:10-19:10		18:10-19:10	18:10-19:10		18:10-19:10	18:10-19:10	
	中高生	中1-高3		19:15-20:45						19:15-20:45	¥7,920
キッズスタジオ	バレエ①	年中-年長	12名		15:25-16:10						¥4,840
	バレエ②	小1-小4	15名		16:30-17:30						
	ダンス①	年中-年長	12名			15:25-16:10					
	ダンス②	小1-小6	15名			16:30-17:30					
	体操①	年少	各12名				15:05-15:50				
	体操②	年中-年長					16:10-16:55				
	空手①	年中-年長	各10名					15:25-16:10			
	空手②	小1-小6						16:30-17:30			
	チアダンス①	年中-年長	12名						15:25-16:10		
	チアダンス②	小1-小2	各15名						16:30-17:30		
	チアダンス③	小3-小6							17:50-18:50		

カテゴリ		内容
フットボールスクール	U-6	東急Sレイエスコーチが指導を担当。初心者のお子さまも競技志向のお子さま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。
	U-8	
	U-10	
	U-12	
ラグビーアカデミー		日本人で唯一世界選抜3度、W杯に2度出場したラグビー元日本代表の吉田義人直接指導します。※未経験者はタックル等、怪我の恐れがあるコンタクトは行いません。
テニススクール（※推奨レベル）	START（初心・初級）	初めてラケットを握る方、久しぶりにテニスをされる方を対象としたクラス。テニスの道具やコートに慣れながら基本を楽しく習得することを目指します。
	FUN（初中級以上）	楽しくラリーをしたり、ゲームにチャレンジしながら、基本技術・基本フォームを習得することを目指します。
	WIN（初中級以上）	ボールの回転、スピードをコントロールし、様々な応用ショットにチャレンジ。多様な戦術、フォーメーションを身につけ、試合に勝てるプレーの習得を目指します。
	ナイタークラス（初中級以上）	FUN･WINと同じく、基本技術を取得しながら様々な応用にもチャレンジします。
	ジュニア①	ラケットやボールに慣れながら、テニスに必要な身体能力（リズム、バランス、タイミング）を身に付けます。また、仲間と協力してテニスを楽しみ、心身の成長をサポートします。
	ジュニア②	テニスに必要な基本のショット（サーブ、ストローク、ボレー）のレベルアップを目指します。また、テニスを通じて心身の更なる成長をサポートします。
	中高生	身体の成長に伴い、発達する能力を向上させながらテニスの基本技術･戦術を身に付け、試合で勝つことを目指します。
キッズスタジオ	バレエ①	柔軟性やバランス感覚･集中力･表現力など養い、キレイな姿勢とキレイな心を育みます。
	バレエ②	
	ダンス①	HIPHOPを習得します。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。
	ダンス②	
	体操①	様々な動きを経験してコーディネーション能力を磨き、運動の基礎を習得します。
	体操②	
	空手①	武道の心得である礼儀作法を身につけ、元気に身体を動かします。
	空手②	
	チアダンス①	リズム感や柔軟性、体力向上を図り、仲間と一つになる協調性を育みます。
	チアダンス②	
	チアダンス③	

申込方法

◆ご入会について◆
フロントにてお手続きが必要になります。

◎**入会金･登録料なし**
◎クラスに空きがあれば、年度途中(月途中)からの入会も可能
◎年間実施カレンダーはWEB･フロントにてご確認ください

◆体験について◆
体験希望日の一週間前からご予約可能です。
お電話･フロントにて受付いたします。

◎体験料は1回990円(税込)です
◎空きがあるクラスのみ1プログラムにつき、お一人様1回まで体験可能です
◎振替制度あり(中止･自己都合)
◎月会費の支払いやその他詳細はフロントまでお問合せください