



カテゴリ	クラス名	対象	定員	曜日	時間	参加費(税込)	内容
STUDIO	ヨガリラックス	16歳以上	12名	金	11:10～11:55	¥880	座って行うアーサナを中心に構成し、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	16歳以上	12名	火・土	12:05～12:50	¥880	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	16歳以上	12名	水	19:40～20:40	¥990	深い呼吸とアーサナを運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	16歳以上	12名	火	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	16歳以上	12名	木	11:05～11:55	¥880	体幹部のコントロールとしなやかで強靱な身体づくりを目指すクラスです。
	カラダリセット	16歳以上	12名	水	9:10～9:55	¥880	ストレッチボ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	16歳以上	12名	火 ※第1・3・5週目	10:15～11:00	¥880	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	16歳以上	12名	火 ※第2・4週目	10:00～10:45	¥880	深く呼吸をしながらゆっくり柔らかに身体を動かし、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ヶ月～3歳)	8組	木	10:00～10:45	¥880	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。
	2歳からの運動教室	2歳-4歳	8名	水	10:15～11:00	¥990	遊びを通じた楽しい運動で、コーディネーション能力を育みます。
FOOTBALL	個人フットサル	16歳以上	20名	木	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	①幼児(年少～年長) ②小学生(小1～小3)	各16組	土 ※原則、第4週目	①9:20～10:50 ②11:00～12:30	各¥1,540	親子でボールを蹴り合って練習・ゲームを行います。
TENNIS	オプション	16歳以上	各10名	火・水・木・金	10:50～11:20	各¥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。
	とことん球出し	16歳以上	8名	土	15:00～16:00	¥1,100	50分間球出し練習→10分間サーブ練習の流れで行います。普段できない球出し練習でショットの感覚を作りましょう。
OUTDOOR	球出し&ゲームチャレンジ	16歳以上	8名	日	15:00～17:00	¥1,980	30分間球出し練習→90分間ゲームの流れで行います。球出し練習でショットの感覚を作り、ゲームの中でチャレンジしていきましょう。ゲームはコーチがコーディネートしますので一人でも安心してご参加いただけます。
	ポールウォーキング	16歳以上	14名	水 ※第1・3・5週目	12:00～13:00	¥990	専用ポールを持って歩く健康増進運動です。正しい姿勢でバランスよく歩くことで、効率よくエネルギーを消費します。
	サーキットトレーニング	16歳以上	14名	水 ※第2・4週目	11:30～12:15	¥880	数種類の簡単な運動を行い、無理なく機能的な身体づくりができます。
	パークヨガ	16歳以上	14名	木 ※冬季は休講	10:00～11:00	¥990	開放的な公園の緑の中でヨガを行います。座位と立位のアーサナをバランスよく取り入れた、リラクゼーション効果の高いクラスです。

申込
方法

WEB・フロント・お電話

- 初めてのの方はお電話にて会員番号を取得(会員登録)し、初期登録を行ってください。
- 会員番号をお持ちの方は、右上のQRコードからお申し込いただけます。
- 毎月1日から次月開催分の申込が可能です。

* 4月のお申込は3月1日(火)10:00～開始いたします。

注意
事項

- 施設都合で日程や内容が変更になる場合がございます。
- 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。
- 天候不良の場合は中止となる可能性がございます。中止の場合は開始45分前にホームページにて告知いたします。

教室参加者大募集!

鶴間公園で開催される種類豊富なスポーツ教室。

今年度はスポーツの他にもキッズアート教室を新規開講。

ご自身のライフスタイルに合わせてさまざまな教室をお楽しみください。



2022年度
通年制教室

2月7日(月)～

申込開始!!



鶴間公園

指定管理者: TSURUMAパークライフパートナーズ

〒194-0004 東京都町田市鶴間3-1-1
営業時間: 9:00～21:00

TEL: 042-850-6630

https://tsuruma-park.com



ホームページ・Instagram 好評更新中!!



通年制
教室

一年間を通して開催する月会費制教室




















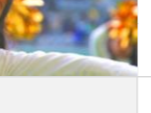
* 年度単位（2022年4月～2023年3月）での開催となります。月途中からの入会も可能です。
* 年間実施カレンダーはWEB・フロントにてご確認ください。

先行
体験

春の単発教室

* 2022年度通年制教室を新学年対象で体験できる『春の単発教室』を2022年3月に開催します。
* 詳細は2月22日(火)に告知開始予定！ホームページにてご確認ください。

入会金
登録料
なし！

クラス名	対象	定員	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	月会費(税込)	内容	
			4月4日～	4月5日～	4月6日～	4月7日～	4月8日～	4月9日～	4月3日～			
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	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	小1・小2			16:20～17:20	16:20～17:20	16:00～17:00	16:20～17:20		¥5,720		
	U-10	小3・小4	各20名		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2	40名	17:15～18:45							¥7,040	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、怪ものの恐れがあるコンタクトは行いません。	
テニススクール 	START	一般 (中学生以上)	各10名			11:20～12:50	9:15～10:45			¥7,920	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みながら習得することを目指します。	
	FUN				9:15～10:45		11:20～12:50	9:15～10:45			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				11:20～12:50	9:15～10:45		11:20～12:50			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				19:30～20:45	19:30～20:45		19:30～20:45			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	小1～小4	各8名		17:00～18:00	17:00～18:00		17:00～18:00	16:00～17:00	17:10～18:10	¥6,160	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）を身につけます。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	小4～中3			18:10～19:10	18:10～19:10		18:10～19:10	17:10～18:10		テニスの基本ショット（サーブ、ストローク、ボレー）を覚えます。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。	
	NEW! ジュニア③	小4～中3	各10名						18:15～19:15	18:15～19:15	テニスの基本ショットのレベルアップを目指します。また、試合に勝つための心・技・体を鍛えていきます。	
中学生	中1～高3							19:20～20:50	19:20～20:50	¥7,920	身体の成長に伴い発達する能力を向上させます。テニスの基本技術、さらには試合に勝つための戦術や応用ショットも学びます。	
キッズスタジオ       	バレエ①	年中・年長	12名	15:25～16:10						¥4,840	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	小1～小4	15名	16:30～17:30							HIPHOPを習得します。様々な音楽に動作を合わせることで、全身を使っている表現力を身につけます。	
	ダンス①	年中・年長	12名		15:25～16:10						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。	
	ダンス②	小1～小6	15名		16:30～17:30						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。形で空手の基本を身につけます。	
	体操①	年少・年中	各12名		15:20～16:05							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。形と組手にチャレンジしていきます。
	体操②	年長		16:25～17:10							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。昇級審査に向けた練習を行います。	
	空手①	年中・年長				15:25～16:10						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。昇級審査に向けた練習を行います。
	空手②	小1～小3	各12名			16:30～17:30						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。
	NEW! 空手③	小3～小6				17:50～18:50						「造形」と「平面・絵画」を中心に、アートを通じて創造力・表現力・行動力を育みます。
	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						
NEW! キッズアート	小1～小6	12名			17:30～18:30					¥7,040		

ご参加時の注意事項

- 毎月の月会費は前月1日～20日の期間に券売機で利用券を購入しフロントへ提出してください。
- 月会費のお支払いが確認出来ない場合は教室にご参加頂けません。
- 最少催行に達しないと開催しない場合がございます。
- 空きがあるクラスのみ1プログラム（種目）につき、お一人様1回まで体験可能です。（体験料：¥990）
- 退会は希望月の20日までに手続き下さい。
- 【テニス・フットボールのみ】
・クラス(曜日)変更は希望月の前月20日までに手続き下さい。
- ・天候不良時は教室開始時間45分前に実施可否の判断を致します。電話または当施設WEBサイトにてご確認ください。
- ・振替制度(中止・自己都合)がございます。

テニススクール 推奨レベル参考表

クラス名	対象	レベル
START	一般 (中学生以上)	初心・初級
FUN		初中級以上（楽しくプレーしたい方）
WIN		初中級以上（試合で勝利を目指したい方）
ナイタークラス		初中級以上
ジュニア①	小1～小4	初心者
ジュニア②	小4～中3	高学年初心者、ジュニア①上級者
ジュニア③	小4～中3	経験者、ジュニア②進級者
中学生	中1～高3	経験者、ジュニア③進級者

申込
日程

申込期間 (WEB・電話・フロント)

2月7日(月)～3月10日(木)

※初めての方は、お電話にて
会員番号を取得してください。

抽選結果通知 (メール・電話)

3月12日(土)～3月14日(月)

※定員数を超える申込があった場合のみ抽選

二次募集 (電話のみ) ※先着順

3月16日(水) 10時～

※空きのある教室のみ受け付けます。

入金 (4月分月会費)

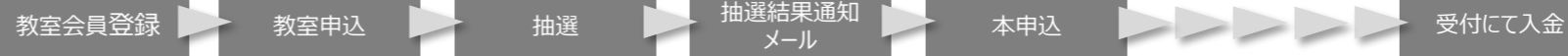
4月1日(金)～初回参加日までに
4月分月会費を入金

※5月分以降は前月の1～20日
の期間にご入金ください。

WEB
申込

申込時
の注意

- 会員番号をお持ちでない方はお電話で会員番号を取得（会員登録）し、初期登録を行ってください。
- 会員番号をお持ちの方は、右記のQRコードからお申し込みいただけます。
- WEBでお申込の際は、ログイン後、メニュー＞短期教室申込＞カレンダー内の希望クラスの「初回教室日」をお選びください。
※「初回教室日」は、上記のクラス一覧表の「曜日」下段に記載。
- 当選後、本申込処理をして当選確定となります。



*WEBで本申込をしてください。

申通初
込年
は制
登
録
コ
教
室
登
録
ラ

