



カテゴリー	プログラム名	対象	定員	曜日	時間	参加費(税込)	内容
スタジオ	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。
	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。
	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	11:05～11:50	¥880	体幹部のコントロールとしなやかに強靱な身体づくりを目指すクラスです。
	ピラティスフロー	16歳以上	12名	木	12:00～12:45	¥880	途切れることなく動き続けながらも滑らかに動くことを目指すクラスです。 日常生活や競技のパフォーマンスを高めたい方にお勧めです。
	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。
	カラダスツキリ	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。
	アロマストレッチ	16歳以上	12名	月	9:10～9:55	¥880	アロマを使いながら、柔軟性を高め、リラックスを与えるクラスです。
	ZUMBA（ズンバ）	16歳以上	12名	月	10:05～10:50	¥880	サルサ・メレンゲ・クンビア・レゲトンを中心に様々なステップを楽しむダンスクラスです。全身のシェイプアップに効果的です。
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。	
フットボール	個人フットサル	16歳以上	20名	木	19:00～21:00	¥990	集まった方をチーム分けて試合を行います。 スタッフがコーディネートしますので、初めての方でも安心してご参加頂けます！
	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 ※第4週目 ※夏季は休講	①9:20～10:50 ②11:00～12:30	¥1,540	親子でボールを蹴ったり、競争をしたり、試合をします。 フットサルを通じて親子の絆を深めましょう！
テニス	オプション	16歳以上	6名	火・水・木・金	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。
	とことん球出し	16歳以上	8名	土・日 ※スケジュール要確認	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。 ストローク、ボレー、スマッシュ全てやります。ラリーは無いので初心者の方でも参加できます。
	球出し& ゲームチャレンジ	16歳以上	8名	土・日 ※スケジュール要確認	15:00～16:00	¥1,100	20分間球出し→40分間ゲームの流れで行います。 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。
アウトドア	ボールウォーキング	16歳以上	14名	水 ※第1・3・5週目	12:00～13:00	¥990	専用ボ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。
	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。
	ドッグヨガ	16歳以上	14名	土 ※第4週目 ※冬季は休講	10:00～11:00	¥1,540	犬たちと一緒に行うヨガです。 犬にヨガのポーズをさせるのではなく、人と一緒にヨガのポーズを行います。 犬と一緒に癒しの時間を過ごしてリフレッシュできます。

申込方法

WEB・フロント・お電話

- 初めて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、上記QRコードよりお申込頂けます。
- 毎月1日から次月開催分の申込が可能になります。
- 4月の申込は3月1日(水)10:00より開始いたします。

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、フロントに提出をお願いします。
- 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、開始45分前にホームページにて告知いたします。



鶴間公園

指定管理者：TSURUMAパークライフパートナーズ

〒194-0004 東京都町田市鶴間2-5-13
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!!

TSURUMA PARK

2023年度 ～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。
ご自身のライフスタイルに合わせて様々な教室をお楽しみください。



**2023年度
通年制教室**

**2月6日(月)
申込開始!!**



通年制
教室

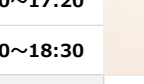
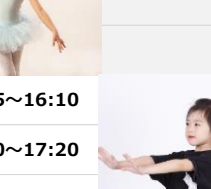
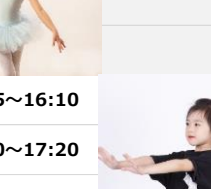
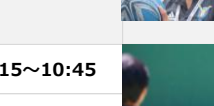
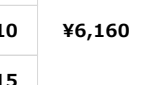
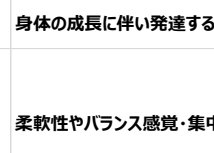
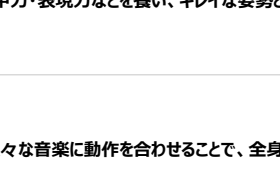
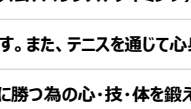
1年間を通して開催する月会費制教室

先行
体験

春の単発教室

* 年度単位（2023年4月～2024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。

* 2023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2023年3月に開催します。
* 詳細は2月22日(水)に告知開始予定！ホームページにてご確認ください。

クラス名		対象	定員	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	月会費(税込)	内容
				4月3日～	4月4日～	4月5日～	4月6日～	4月7日～	4月8日～	4月2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	各20名程度		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のアカデミーです。※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 	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く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				
	WIN				11:20～12:50	9:15～10:45		11:20～12:50				
	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、基本技術を習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	8名		17:00～18:00	17:00～18:00		17:00～18:00	16:00～17:00	16:00～17:00	¥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	小4～中3	各10名		18:10～19:10	18:10～19:10		18:10～19:10	17:10～18:10	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。
	ジュニア③	小4～中3							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、試合に勝つ為の心・技・体を鍛えていきます。
	中高生	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為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・表現力などを養い、キレイな姿勢とキレイな心を育みます。
	バレエ②	小1・小2	各15名	16:20～17:20								
	バレエ③	小3～小6		17:30～18:30								
	ダンス①	年中・年長	12名		15:25～16:10							
	ダンス②	小1・小2	各15名		16:20～17:20							
	ダンス③	小3～小6			17:30～18:30							
	体操①	年少・年中	各12名			15:10～15:55						
	体操②	年長				16:00～16:45						
	空手①	年中・年長	各12名				15:25～16:10					
	空手②	小1～小3					16:25～17:25					
	空手③	小3～中1					17:40～18:40					
	チアダンス①	年中・年長	12名				15:20～16:05					
	チアダンス②	小1・小2	各15名				16:10～17:10					
	チアダンス③	小3・小4					17:15～18:15					
	チアダンス④	小4～小6 ※小4は経験者のみ					18:20～19:20					
	キッズアート①	小1～小6	各16名			17:00～18:00					¥7,040	「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。 ※①②共に同じ内容で実施いたします。
	キッズアート②	小1～小6				18:10～19:10						

入会金
登録料
なし！

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日までにお手続き下さい。
- 【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日までにお手続き下さい。
- ・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サイトにてご確認下さい。
- ・振替制度(中止・自己都合)がございます。

入会金
登録料
なし！

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日までにお手続き下さい。
- 【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日までにお手続き下さい。
- ・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
中高生	中1～高3	経験者、ジュニア③進級者

申込 日程

WEB 申込

注意 事項

