

単発教室

都度申込で参加可能な教室

- ・初めての方はお電話にて初期登録が必要です。
- ・初期登録後、右記QRコードよりご予約いただけます。
- ・毎月1日10:00より次月開催分のご予約が可能となります。



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 金 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 ※偶数週	10:00-10:45	¥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。
	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で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くし、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 ※奇数週	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。
	ボールコンディショニング	16歳以上	12名	月	9:10-9:55	¥880	ストレッチボールを使って骨格の調整と体幹部分のトレーニングを行います。ポッコリおなかの解消、姿勢改善、基礎代謝アップにお勧めです。
	ZUMBA (スンバ)	16歳以上	15名	月	10:05-10:50	¥880	サルサ・メレンゲ・クンビア・レグ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	15名	火 ※偶数週	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。
	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。
子ども姿勢ヨガ	①親子 (3歳迄と保護者1名) ②小学生 (小1~小6)	①12組 ②16名	日 ※第4週	①13:10-13:55 ②14:10-14:55	¥990	姿勢と身体の癖に気づき、整える事ができます。運動神経や集中力向上に繋がります。※登録はお子様の情報をお願いいたします。	
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 ※夏季休講	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。フットサルを通して親子の絆を深めましょう！※登録はお子様の情報をお願いいたします。
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、サーブ、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	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	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 ※奇数週	12:00-13:00	¥990	トレッキング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 ※冬季休講	10:00-11:00	¥1,540	犬たちと一緒にヨガです。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。



鶴間公園

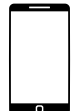
2024年度 教室参加者大募集

2月7日(水)より
申込スタート!



詳細

- ・施設都合で日程や内容が変更になる場合がございます。
- ・参加料金は、当日参加前に券売機で利用券を購入し、フロントにご提出ください。
- ・天候不良の場合、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

HP・Instagramもチェック!

TEL：042-850-6630



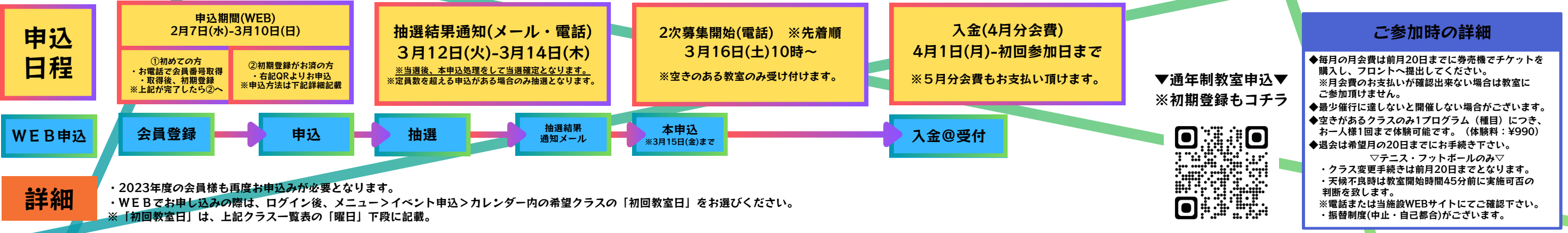
通年制教室

年間を通して開催する月会費制教室

- ・年度単位（2024年4月-2025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。



クラス名	対象	定員	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	月会費 (税込)	内容	
			4月1日～	4月2日～	4月3日～	4月4日～	4月5日～	4月6日～	4月7日～			
フットボールスクール 	U-6	年中・年長	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。 初心者の方も競技志向の方も自ら成長する力を身に付けられるようサポートします。	
	U-8	小1・小2	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				
かけっこ教室 	かけっこ	年中-小2	15名			15:10-15:55				¥4,840	陸上競技の様々な動きを通して基礎運動能力を育みます。	
	スプリント	小2-小5				16:05-16:55						
テニススクール 	START	一般 (中学生以上)	10名			11:20-12:50	9:15-10:45			¥8,470	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			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				19:30-20:50	19:30-20:50		19:30-20:50			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		16:00-17:00	16:00-17:00		16:00-17:00	16:00-17:00	¥6,710	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	10名		17:10-18:10	17:10-18:10		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、テニスを通し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			18:20-19:20	18:20-19:20		18:20-19:20	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。
中高生	中1-高3						19:20-20:50	19:20-20:50	¥8,470	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、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	年少-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4	15名	16:20-17:20							HIPHOPを習得します。様々な音楽に動作を合わせることで、全身を使つての表現力を身につけます。	
	ダンス①	年中・年長	15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2			16:20-17:20							
	ダンス③	小3-小6			17:30-18:30							
	体操①	年少・年中	12名		15:10-15:55							
	体操②	年長			16:00-16:45							
	キッズアート①	小1-小6	16名		17:00-18:00					¥7,040	「造形」と「平面・絵画」を中心に、アートを通して創造力・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				18:10-19:10							
	空手①	年中・年長	12名				15:25-16:10			¥4,840	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	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	15名					15:20-16:05		¥4,840	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	小1・小2						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					
大人フラ	16歳以上	18名						9:30-10:30	¥4,840	美しいフラの動きを基本から丁寧に指導します。シニアの方、初心者の方大歓迎です。 笑顔で元気あふれるクラスで、ハワイの風を感じながらリズム感、感受性や表現力を育みます。		
キッズフラ	年長-小6							10:50-11:50				



・2023年度の会員様も再度お申込みが必要となります。
 ・WEBでお申し込みの際は、ログイン後、メニュー>イベント申込>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、上記クラス一覧表の「曜日」下段に記載。