2022年4月から指定管理者「東村山スポーツプロモーションJV」が管理運営を致します。（構成団体：株式会社東京アスレティッククラブ、協和産業株式会社）

東村山市民スポーツセンター

大人・こども

2022年4月～ スポーツ教室 参加者募集開始！

詳しくは中面をご覧ください

3/1(火)～3/31(木) お問い合わせ先

東村山市民スポーツセンター開設準備室

TEL:**0120-866-116** (月～金 10:00～18:00)

施設情報

【開館時間】8:30～22:30 （施設利用は9:00～22:20までとなります。）
※夏休み期間中は7:00～22:30の営業となっております。

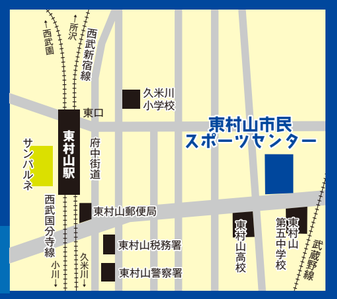
【休館日】年中無休 令和4年3月29日～4月8日は指定管理者の変更に伴う臨時休館

〒189-0003 東京都東村山市久米川町3-30-5

最寄駅 東村山駅東口から徒歩15分

駐車場 駐車場（約100台収容）・駐輪場有

バス グリーンバス スポーツセンター下車
銀河鉄道バス スポーツセンター北 または 野際通り西 下車



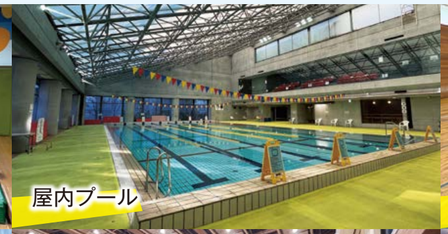
施設紹介

2022年4月～

トレーニング室のマシンジム リニューアル！

※マシンはイメージカラーです

ファミリースポーツ室


屋内プール

第２体育室

レクリエーション室

第１体育室

第１武道場

通年制・定期制教室の申込方法

【往信用　表面】

63円

〒164-0011
東京都中野区中央5-49-10
第2上野ビル3F
東村山市民スポーツセンター
開設準備室「教室担当」宛

【返信用　裏面】

記入しないようお願い致します

【返信用　表面】

63円

〒000-0000
ご住所
お名前

【往信用　裏面】

①教室名
②コースNo・曜日・時間
プール教室に限り第2希望まで記入可
③お名前・ふりがな
④年齢・生年月日
⑤ご住所
⑥連絡先電話番号
⑦現在籍教室名
プール教室は現在級

往復ハガキに必要事項をご記入の上ご応募下さい。

締切日 2022年 **3月22日(火)** 当日消印有効

結果発表 2022年 **3月28日(月)以降** 返信用ハガキにてご案内

【応募先】
〒164-0011
東京都中野区中央5-49-10 第2上野ビル3F
東村山市民スポーツセンター
開設準備室「教室担当」宛

- 通年制、定期制ともに応募多数のクラスは抽選となります。
- 通年制プール、フロア教室は現在籍者様優先にて抽選いたします。
  現在籍教室名(プール教室は現在級も)を必ずご記入下さい。
- 通年制プール、フロア教室は落選された場合、自動でキャンセル待ちにエントリーいたします。
- 通年制プール教室は第1、第2希望まで応募が可能です(但し、当選は1教室まで)
- 通年制プール教室のみ、お一人様ハガキ1枚までのご応募となります。

2022年3月1日時点在籍者様に限ります

●回数は曜日・時間によって異なります。
●ハガキの記入は油性ボールペンでご記入ください。
インクジェットハガキはご遠慮ください。

※空き教室のご案内（追加募集、複数教室申込用）は3月30日(水)よりWEB上にて発表いたします。表面QRコードよりログインください。
※新型コロナウィルス感染拡大防止などにより休講になる場合がございます。

東村山市民スポーツセンター スポーツ教室参加者大募集

更に詳しく!

5月スタート / ハガキ応募 通年制プール教室（毎月のお月謝制）

継続して参加できる教室です。1ヶ月単位の月会費が必要となります。月会費は、単価×曜日別開催日数を事前にお支払いいただきます。

No	教室名	曜日	実施時間	定員	対象	料金	内容
1	乳幼児水泳	月	14:30～15:30	20名	3歳～4歳	800円×月開催日数/月謝＋施設利用料	親から離れて初めてのプールデビュー!まずはプールに慣れることから始めましょう。顔付けやもぐり、水に浮くことを覚えて楽しく練習をします。
2		水	14:30～15:30	20名			
3		土	14:00～15:00	20名			
4	幼児水泳	月	15:30～16:30	30名	4歳～未就学児		顔付け～背面キック、呼吸付きクロールまでを練習します。 ●泳力基準対象:16級～11級 （10級以上はジュニアクラスで練習となります） ●定期的に進級テスト日を開催します。合わせて指導者推薦制度（泳力達成による都度進級）も実施します。
5		火	15:30～16:30	30名			
6		水	15:30～16:30	30名			
7		木	15:30～16:30	30名			
8		金	15:30～16:30	30名			
9		土	15:00～16:00	30名			
10	ジュニア水泳①	月	16:30～17:30	50名	小・中学生		顔付け～4泳法（クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ）、タイム級まで、クラス別に個人のレベルに沿った練習をします。 ●泳力基準対象:16級～M1級 ●定期的に進級テスト日を開催します。合わせて指導者推薦制度（泳力達成による都度進級）も実施します。
11		火	16:30～17:30	50名			
12		水	16:30～17:30	50名			
13		木	16:30～17:30	50名			
14		金	16:30～17:30	50名			
15		土	16:00～17:00	50名			
16	ジュニア水泳②	月	17:30～18:30	50名			より高い技術、泳法を習得する為のクラスです。 ●泳力基準対象:3級～M1級 ●定期的に進級テスト日を開催します。合わせて指導者推薦制度（泳力達成による都度進級）も実施します。
17		火	17:30～18:30	50名			
18		水	17:30～18:30	50名			
19		木	17:30～18:30	50名			
20		金	17:30～18:30	50名			
21		土	17:00～18:00	50名			
22	ジュニア水泳上級	月	18:30～19:30	20名			
23		火	18:30～19:30	20名			
24		水	18:30～19:30	20名			
25		木	18:30～19:30	20名			
26		土	18:00～19:00	20名			
27	障がい者水泳教室	第4日	14:00～14:50	10名	小中学生の障がい者手帳をお持ちの方（介助者の入水も可）		水泳を楽しみながらスポーツの習慣づくりと社会的学習を目指していきます。 ※トイレコントロールのできる方、医師より運動制限の診断を受けていない方がご参加できます。

プール教室進級基準

※進級基準は練習内容の目安、目標となるもので、優劣を判定するものではありません。

	練習内容	距 離
16級	もぐり・バブリング	——
15級	浮き身・背浮き	——
14級	面かぶりキック・背浮きキック	5m
13級	面かぶりクロール	7m
12級	呼吸付きクロール	12.5m
11級	背面キック	12.5m
10級	呼吸付きクロール	25m
9級	背面キック	25m
8級	背泳ぎ	25m
7級	平泳ぎキック	25m
6級	平泳ぎ	25m
5級	バタフライキック	25m
4級	バタフライ	25m
3級	クロール・背泳ぎ	50m
2級	平泳ぎ・バタフライ	50m
1級	個人メドレー	100m

1級合格後はM5級に進級し、基準タイム突破を目指します。

	年 齢	クロール50M	背泳ぎ50M	平泳ぎ50M	バタフライ50M
M5級	8歳以下	1'05"00	1'10"00	1'15"00	1'15"00
	9歳以上	55"00	1'00"00	1'05"00	1'05"00
M4級	8歳以下	1'00"00	1'05"00	1'10"00	1'10"00
	9歳以上	50"00	55"00	1'00"00	1'00"00
M3級	8歳以下	55"00	1'00"00	1'05"00	1'05"00
	9歳以上	45"00	50"00	55"00	55"00
M2級	8歳以下	45"00	50"00	55"00	50"00
	9～10歳	41"00	47"00	52"00	45"00
	11～12歳	37"00	43"00	47"00	40"00
	13～14歳	34"00	39"00	43"00	37"00
	15歳以上	32"00	37"00	41"00	34"00
M1級	自己ベストタイムの更新				

4月スタート / ハガキ応募 通年制フロア教室（毎月のお月謝制）

継続して参加できる教室です。1ヶ月単位の月会費が必要となります。月会費は、単価×曜日別開催日数を事前にお支払いいただきます。

No	教室名	曜日	実施時間	定員	対象	料金	内容
31	えいごdeバスケ	月	15:30～16:20	20名	4歳～未就学児	1,400円×月開催日数/月謝	佐々木クリス監修（バスケットボールアナリスト/解説/元プロバスケ選手） スポーツをしながら英語を吸収。友達とゲームをするかのような感覚で英語が学べます。
32			16:30～17:20	20名	小学1～3年		
33			17:30～18:20	20名	小学4～6年		
34	YONEX バドミントンアカデミー	火	16:30～17:40	24名	小学1～3年		ラケットの握り方、打ち方、ルールを楽しみながら覚えることができます。 バドミントンを通じてスポーツに親しみ競技技術向上・体力向上を図ります。
35			17:50～19:00	24名	小学4～6年		

5月スタート / ハガキ応募 定期制教室 / 5月～7月

期間を定めて募集する教室です。3ヶ月で10回～11回程度の開催となります。（期・曜日・各教室により回数が異なります）
参加費は、一括前納制での実施回数分の料金となり、事前申込みが必要です。

No	教室名	曜日	実施時間	定員	対象	料金(税込)	内容
51	よちよち親子体操	木	09:15～10:00	15組	開始月に1歳と保護者	990円×10回 9,900円	手遊びでスキンシップ。用具を使ってたくさん遊びます。
52	にこにこ親子体操		10:15～11:15	25組	開始月に2～4歳と保護者		手遊びや用具を使った運動で、親子のスキンシップを図ります。
53	幼児体操	火	15:15～16:15	25名	開始月に4歳～未就学児		初めての体操に挑戦。マット・鉄棒・跳び箱を使って運動します。
54	ジュニア体操①		16:25～17:25	25名	小学1年～2年生		マット運動を中心に、鉄棒・跳び箱などの基礎・基本動作を習得します。
55	ジュニア体操②		17:35～18:35	25名	小学3年～6年生		基礎体力・身体能力向上を目指し、マット運動・鉄棒・跳び箱の基礎技術を習得します。
56	幼児体操	水	15:15～16:15	25名	開始月に4歳～未就学児		初めての体操に挑戦。マット・鉄棒・跳び箱を使って運動します。
57	ジュニア体操①		16:25～17:25	25名	小学1年～2年生		マット運動を中心に、鉄棒・跳び箱などの基礎・基本動作を習得します。
58	ジュニア体操②		17:35～18:35	25名	小学3年～6年生		基礎体力・身体能力向上を目指し、マット運動・鉄棒・跳び箱の基礎技術を習得します。
59	キッズHIPHOP	金	16:00～17:00	20名	開始月に4歳～6歳	990円×11回 10,890円	音楽に合わせて、楽しく元気に踊ります。
60	ジュニアHIPHOP		17:15～18:15	20名	小学1～3年		音楽に合わせて、楽しく元気に振付を覚えます。
61	産後のママエクササイズ	月	09:15～10:15	25名	産後の母と子	880円×11回 9,680円	産後の骨盤の調整やボディシェイプ・機能回復を目的としたクラス。
62	予連れヨガ		10:25～11:25	25名	15歳以上（中学生を除く）		正しい呼吸法とポーズで体の内側から鍛える ヨガの基本クラスです。※未就学児のお子様1名同伴可
63	モーニングヨガ	金	09:15～10:15	20名			正しい呼吸法とポーズで、身体の内側から鍛えるヨガの基礎クラスです。
64	ピラティス		10:30～11:30	20名			静の動きと呼吸法でボディラインを整えていきます。

1回制レギュラープログラム（4月～予定）

どなたでも参加できる教室プログラムです。是非ご参加ください。
※新型コロナウイルス感染状況により定員を定めます。

	教室名	曜日	実施時間	対象	料金(税込)	内容
トレーニング室	Zumba gold	月	10:10～11:00	15歳以上（中学生を除く）	500円＋施設利用料 or レッスン受け放題3,000円／1ヶ月＋施設利用料	ラテン系の音楽とダンスを融合したダンスフィットネス。脂肪燃焼効果の期待大!
	骨盤エクササイズ		11:10～12:00			骨盤周りを使い、呼吸に合わせて身体のバランスを整えます。
	Zumba gold		12:10～13:00			ラテン系の音楽とダンスを融合したダンスフィットネス。脂肪燃焼効果の期待大!
	フリースタイルダンス		14:10～15:40			さまざまなダンスステップを楽しみながら振付を習得します。
	ヒップホップ	火	11:10～12:10			ヒップホップのステップを習得しながらダンスを楽しむクラスです。
	初めてベリー		12:20～13:20			中近東で生まれたダンス。腰や腹部を動かし魅力的なボディラインを目指します。
	お腹引き締めエクササイズ		13:30～14:00			腹圧を掛けることにより、普段なかなか使えないインナーマッスルや内臓を刺激し、お腹を引っ込めたい!ウエストを作りたい!という方におすすめです。
	ラテンエアロ		15:00～15:45			ラテンのステップを習得しながらダンスを楽しむクラスです。
	ピラティス		18:30～19:30			静の動きと呼吸法でボディラインを整えていきます。
	初めてバレエ	水	11:10～12:00			初心者の方でも無理なく、バレエを楽しみながら出来るクラスです。
	バレエストレッチ		12:10～13:00			バレエの動きを取り入れ、柔軟性を上げていきます。
	初めてヨガ		14:30～15:20			ヨガ初心者の方でもお気軽に参加して頂けるヨガの入門クラスです。
	ボディメイクエアロ		15:30～16:20			体幹を意識したエアロビクスでお腹まわりからシェイプアップを目指します。
	ビギナーエアロ		18:30～19:20			エアロビクスダンスの入門クラスです。
	フラダンス	木	11:50～12:35			心地よい音楽に合わせて踊るフラダンスと現代フィットネスを融合したクラスです。
	初めてヨガ		12:45～13:30			ヨガ初心者の方でもお気軽に参加して頂けるヨガの入門クラスです。
	ビギナーエアロ	金	11:10～12:00			エアロビクスダンスの入門クラスです。
	骨盤ストレッチ		12:10～13:00			骨盤と骨盤周りを正しい位置に調整・リセットし、美しい理想のボディラインに近づけていきます。
	パワーヨガ	土	10:30～11:50			様々なヨガをミックスさせて作られた「現代ヨガ」のクラスです。
	ラテンエアロ		12:45～13:30			ラテンのステップを習得しながらダンスを楽しむクラスです。
	ビギナーエアロ		18:30～19:20			エアロビクスダンスの入門クラスです。
	太極拳	日	10:15～11:00			太極拳や中国武術、民族舞踊の要素を取り入れ、中国的な趣に溢れた音楽に合せて行うフィットネスエクササイズです。
	初めてヒップホップ		11:10～12:10			簡単なステップを一つ一つ無理なく習得してダンスするクラスです。
プール	水中ウォーキング	月	12:45～13:15			水の抵抗を利用して筋力アップ、柔軟性の向上を目指します。
	初めてアクア		13:20～14:00			アクアエクササイズに慣れる為の初心者クラスです。
	ビギナースイム		20:00～21:00			泳ぎの基礎から覚えていく初心者クラスです。
	フォーミングスイム（中上級）	火	13:00～14:00			よりキレイなフォームを目指し、技術の向上を目指します。
	アクアエクササイズ	水	12:40～13:25			音楽に合わせ、筋力アップと脂肪燃焼を目的としたクラスです。
	楽々トレーニング＆リラクゼーション		13:30～14:00			水の抵抗を利用して筋力アップや水中ストレッチ、ヌードルを使いながら筋肉をほぐします。
	フォーミングスイム（中上級）		20:00～21:00			よりキレイなフォームを目指し、技術の向上を目指します。
	水中ウォーキング	木	12:25～12:55			水の抵抗を利用して筋力アップ、柔軟性の向上を目指します。
	種目別スイムレッスン		13:00～14:00			4泳法を週替わりで練習するクラスです。（1周目からクロール→平泳ぎ→背泳ぎ→バタフライの順・5周目はスタート＆ターンレッスン）
	フォーミングスイム（初中級）		20:00～21:00			キレイなフォームを取得し、ビギナーよりワンランク上を目指します。
	ビギナースイム	金	09:50～10:50			泳ぎの基礎から覚えていく初心者クラスです。
	ビギナースイム	土	19:30～20:30			泳ぎの基礎から覚えていく初心者クラスです。

※受付は当日直接、トレーニング室または屋内プール受付にお越しください。各レッスン終了2時間前より整理券を配布します。※新型コロナウイルス感染状況により、定員が変更となる場合がございます。
※レギュラープログラムは急遽変更となる場合がございます。その他にも、各種ショートプログラムを開催予定です。詳しくは4月以降にホームページをご確認ください。