



はじまります！

ワンタイムレッスン

ワンタイムレッスンとは・・・

気軽にご参加いただける**少人数制単発レッスン!**
 事前申し込み制（先着順）ですが、空きがあれば当日でも参加可能です！
 ※定員に達した場合はご参加いただけません。予めご了承ください。

6月1日～

申し込み方法

HP『教室の申込み』ワンタイムレッスンよりご希望のクラスをお申し込みください。
 申込みと同時に確定となります。当日お時間に余裕をもってお越しください。
 ※当日のみ受付、またはお電話で空き状況をご確認後申込み可
 ※キャンセルは3日前までにご連絡下さい。



7月・8月のワンタイムレッスン

場所：第1・2会議室 参加費：1,000円 / 回 / 各クラス

運動中高齢者クラス

対象	40歳以上		講師：青木 インストラクター
日にち	時間	定員	内容
7/2 (木)	10:00	15名 / 各 (先着順)	ギムニクボールや ストレッチポールを使用し、 インナーマッスを 刺激しながら 筋肉トレーニングを していきます。 普段意識しづらい箇所を 動かしていきます。
8/4 (火)	11:00		
持ち物	動きやすい服装・飲み物 ※外履きは運動靴でお越しください		

うんどうキッズクラス

対象	年少～小学3年生	講師：さやかせんせい	
日にち	時間	定員	内容
7/2 (木)	15:30	10名 / 各 (先着順)	マットや鉄棒 跳び箱の 技術向上に向けて 身体の使い方を楽しく 遊びながら学びます。 兄弟姉妹での参加もOK! うんどうのコツを つかみましょう!
8/4 (火)	16:30		
持ち物	動きやすい服装・飲み物 ※はだしで行いますので気になる方は足ふきタオル		



大人・高齢者運動指導歴
20年以上
年齢は…49歳(笑)
美味しいものを食べる為、
健康の為、楽しく運動しましょう!

・中学校・高等学校教諭一種(保健体育)
・日本体操協会公認高齢者体操指導員資格
・日本体育大学体育学部卒業
(徒手体操部所属)



幼児体操指導歴20年以上
年齢は◎
笑い有り
こどもたちの隠し持った力を
引き出せるようレッスンします♪

・ベビーフードインストラクター
・幼児食マイスター
・アスリート栄養食インストラクター
・スポーツフードマイスター
・健康運動実践指導者
・KidsYoga
・B・C級スポーツ教師
・キッズコアコンディショニング普及員(JCCA)

お問合せ 042-724-3440

住所 〒194-0045 東京都町田市南成瀬5-12
お問合せ時間 9:00～21:00

WEB 町田市立総合体育館

検索



アクセス

JR横浜線成瀬駅
から徒歩約9分北口を出て右へ歩き、成瀬駅ガード北信号を
左折、成瀬駅東信号を右へ300メートル歩くと、
右手に体育館が見えます。※駐車場は台数に限りがございます。
公共交通機関をご利用ください。