

# 東調布公園 多目的教室

(2021年4月～6月分)

## 生徒大募集



水

木

金

土

幼児体育  
15:45～16:45

健康づくり体操  
9:20～10:20

親子体操①  
10:00～10:50

親子体操  
10:00～10:50

小学生体育  
16:50～17:50

骨盤調整  
10:30～11:30

幼児体育初級  
11:00～11:50

ピラティス  
11:40～12:40

ポールウォーキング  
10:00～12:00

幼児体育  
13:00～14:00

ポールウォーキング  
14:00～16:00

小学生体育  
14:10～15:10

幼児体育初級  
15:10～16:00

リラックスヨガ  
16:40～17:40

幼児体育  
16:10～17:10

小学生体育  
17:20～18:20

大人気!!



東調布公園水泳場

お申し込み  
お問い合わせ

TEL. 03-3728-7651



LET'S  
TRY!!

幼児

幼児体育 (定員15名) ~指導員:カワイ体育教室~

(ご入会の際は縄跳びをご用意ください)

マット・とび箱・鉄棒やゲーム(鬼ごっこ)などの運動と遊びを通じて、「こころ」「からだ」「知育」3つの要素をバランスよく学び自発的に運動しようとするお子様を育てます。

水曜日クラス:15:45~16:45  
日程:4/14.21 5/12.19.26 6/2.9.16  
木曜日クラス:16:10~17:10  
日程:4/15.22 5/13.20.27 6/3.10.17  
土曜日クラス:13:00~14:00  
日程:4/17.24 5/8.15.22 6/5.12.19  
対象:年中・年長(H27.4.2生~H29.4.1生)  
受講料:¥9,600(全8回)

幼児体育初級 (定員15名) ~指導員:カワイ体育教室~

(ご入会の際は縄跳びをご用意ください)

様々な運動を体験し、運動遊びの面白さと集団遊びの楽しさを学びます。

木曜日クラス:15:10~16:00  
日程:4/15.22 5/13.20.27 6/3.10.17  
土曜日クラス:11:00~11:50  
日程:4/17.24 5/8.15.22 6/5.12.19  
対象:3歳・年少(H29.4.2生~H31.4.17生)  
(3歳になっていること)  
受講料:¥9,600(全8回)

親子体操 (定員8組) ~指導員:カワイ体育教室~

親やお友達と全身を使って元気よく、リズム運動やゲーム、マットや跳び箱、鉄棒など楽しく運動遊びを体験し、健康な体力づくりと運動能力の発達をサポートします。

金曜日クラス:①10:00~10:50  
日程:4/16.23 5/7.14.21 6/4.11.18  
土曜日クラス:10:00~10:50  
日程:4/17.24 5/8.15.22 6/5.12.19  
対象:2歳~4歳児(H29.4.2~H31.4.17生)とその保護者(2歳になっていること)  
受講料:¥10,400(全8回)

小学生

小学生体育 (定員15名) ~指導員:カワイ体育教室~

基本的な運動から、マット、とび箱、鉄棒など幼児クラスから発展させ、より難しい種目にもチャレンジしていきます。参加者のレベルに合わせて親切丁寧に指導します。

水曜日クラス:16:50~17:50  
日程:4/14.21 5/12.19.26 6/2.9.16  
木曜日クラス:17:20~18:20  
日程:4/15.22 5/13.20.27 6/3.10.17  
土曜日クラス:14:10~15:10  
日程:4/17.24 5/8.15.22 6/5.12.19  
対象:小学生  
受講料:¥9,600(全8回)

成人

健康づくり体操 (定員15名) ~指導員:FEP~

対象:16歳以上 受講料:¥9,600(全8回)  
時間:木曜日 9:20~10:20  
日程:4/15.22 5/13.20.27 6/3.10.17  
健康の維持・増進。腰・膝痛予防の筋力トレーニング・ストレッチを行い、軽く汗をかく運動です。

リラックスヨガ (定員15名) ~指導員:FEP~

対象:16歳以上 受講料:¥6,000(全5回)  
時間:土曜日 16:40~17:40  
日程:4/24 5/8.22 6/12.26  
ハタヨガの基礎からバリエーションを加えた内容です。初心者の方でも無理なくご参加できます。

骨盤調整 (定員15名) ~指導員:FEP~

対象:16歳以上 受講料:¥9,600(全8回)  
時間:木曜日 10:30~11:30  
日程:4/15.22 5/13.20.27 6/3.10.17  
骨盤周りの筋肉を緩め、骨盤のゆがみを調整します。座った姿勢でのストレッチや調整で腰痛の予防にも効果的です。

ピラティス (定員15名) ~指導員:FEP~

対象:16歳以上 受講料:¥9,600(全8回)  
時間:木曜日 11:40~12:40  
日程:4/15.22 5/13.20.27 6/3.10.17  
リハビリとしてきたエクササイズのため、身体に負担をかけず強くしなやかな筋肉をつけることができます。お腹周りを中心に深層の筋肉を意識し鍛え、骨盤や背骨、肩などの骨格のゆがみや偏りを正しい位置へと整えることに重点を置きます。

ポールウォーキング (定員15名) ~指導員:FEP~

対象:16歳以上 受講料:¥500(各回)  
時間:第2木曜日 14:00~16:00  
日程:5/13 6/10  
2本のポールを使用し、正しい姿勢と安定したウォーキングを行います。(屋外を歩きます)

ポールウォーキング (定員15名) ~田園調布グリーンコミュニティ~

対象:16歳以上 受講料:¥500(各回)  
時間:第3金曜日 10:00~12:00  
日程:4/16 5/21 6/18  
2本のポールを使用し、正しい姿勢と安定したウォーキングを行います。(屋外を歩きます)

※ポールウォーキングの申込については、前日までに直接来場していただくかお電話となります。