

# みんなでスポーツ in ちょうふ

発行 調布市

この面の問い合わせ・申込みは **調布市総合体育館**  
指定管理者 **社団法人調布市体育協会**  
〒182-0011 調布市深大寺北町2-1-65 調布市総合体育館内  
TEL 042-481-6221 FAX 042-481-6226  
E-mail taikyo@chofucity-sports.or.jp  
URL http://www.chofucity-sports.or.jp

## ◆調布市総合体育館実施プログラム・スクール特集号◆

所在地/深大寺北町2-1-65  
Tel/042-481-6221  
Fax/042-481-6226  
ホームページ/  
http://www.chofucity-sports.or.jp  
交通/京王線調布駅北口より…深大寺行き京王バス「調布市総合体育館前」下車徒歩3分  
三鷹駅行き・吉祥寺駅行き小田急バス「神代植物公園前」下車徒歩10分  
京王線つじヶ丘駅北口より…深大寺行き京王バス「調布市総合体育館前」下車徒歩3分

駐車場/73台  
開館時間/9:00~21:00  
休館日/毎月第1・3月曜日(祝日及び5/2、12/19は営業)、6/21~23、12/29~1/3  
利用料金/大人400円/子ども(小・中学生)150円/市内在住の65歳以上200円(初回時に身分証明書持参でシルバー登録申請)  
利用時間/入場から2時間30分(超えた場合は超過料金が発生します) 体育室は入れ替え制(2時間45分)

◆改修工事のため、6/21(火)~6/23(木)は全館休館いたします◆

### 総合体育館プログラム

☆申込みは当日直接会場へ  
各プログラムの定員に達した場合は、ご参加できません

	①体幹バランス	②ステップトレーニング	③チェアエクササイズ
日時	月曜日(休館日、祝日を除く) 15:00~16:30	月曜日(休館日、祝日を除く) 13:00~14:30	水曜日(6/22を除く) 12:15~13:30
講師	泉原茜氏 (体育協会インストラクター)	高松光子氏 (健康運動指導士)	高松光子氏 (健康運動指導士)
定員	当日先着50名	当日先着40名	当日先着100名
内容	体の根幹を鍛えるエクササイズ	ステップ台(踏み台)を使用した昇降運動とストレッチ運動	いすを使った健康体操(ストレッチ運動)
	④にこにこ体操	⑤ボールトレーニング	
日時	水曜日(6/22を除く) 13:45~14:45	金曜日 15:00~16:30	①~⑤ともに 対象 15歳以上(中学生を除く) 持ち物 室内用シューズ 申込方法 当日直接会場 費用 1回400円 その他 休館日・祝日は実施しません
講師	東京体育機器(株)	高松光子氏(健康運動指導士)	
定員	当日先着100名	当日先着40名	
内容	リズム体操・筋力トレーニング・ストレッチ運動	バランスボールを使用し、身体のゆがみ、正しい姿勢、全身のバランスを整えるトレーニング	

### 屋内プール

25m×6コース  
水深1.1m~1.4m

対象 小学生以上(1~3年生は大人の付き添いが必要)  
持ち物 水着・水泳帽子  
その他 幼児のご利用及び遊具のご使用はできません

### ◆プールプログラム◆

☆申込みは当日直接会場へ

①~④ともに 対象 15歳以上(中学生を除く) 持ち物 水着・水泳帽子  
申込方法 当日直接会場 費用 1回400円  
その他 休館日・祝日は実施しません

#### ①さわやかアクアピクス

日時 火曜日 14:00~15:00 ※5/3, 6/21を除く  
金曜日 14:00~15:00 ※8/12を除く  
内容 音楽に合わせた水中運動  
火曜日▶4月~5月、6月~7月と2カ月を1サイクルとし、ベーシックアクア、アクアダンス、シェイプアップアクア、ヌードルアクアの4パターンを取り入れ、レベルアップを図る  
金曜日▶偶数月/簡単なステップから楽しく音楽に合わせる水中エアロピクスを実施  
奇数月/各部位の筋バランスを整えるシェイプアップアクアを実施

#### ②水中ウォーキング ③水中運動 ④スイム練習会

日時	月曜日(休館日、祝日を除く) 9:10~9:40 / 水曜日・木曜日 9:20~9:50	水曜日 14:00~15:00	月曜日(休館日、祝日を除く) 19:00~20:00
内容	水の浮力・抵抗を利用したウォーキング教室	水の浮力・抵抗を利用した水中運動教室	スピード・持久力向上を目的とした中上級者向けの練習会

### トレーニング室

常時30種類以上のトレーニングマシン設置

対象 15歳以上(中学生を除く) 持ち物 運動のできる服装・室内用シューズ  
利用方法 初めてのの方はビギナートレーニングからご利用ください  
ビギナートレーニング 9:30~ / 月・水・金・土・日・祝 13:30~ / 月・火・木・金  
14:00~ / 土・日・祝 18:30~ / 月・火・木・土・日・祝

### ◆トレーニング室プログラム◆

トレーニング室プログラムは、ビギナートレーニング後にご参加ください  
費用 1回400円 申込方法 当日直接会場へ

	20分体操	リフレッシュ体操	エンジョイエアロ	体力測定
利用	10:40~ / 月・水・金・土・日・祝 19:40~ / 火・木	14:30~ / 月・火・木・金 15:30~ / 土・日・祝	10:30~ / 火・木 19:30~ / 水・金	13:30~ / 水 17:30~ / 土
内容	音楽に合わせて動く体操(体操20分+ストレッチ20分=約40分間)	日頃の運動不足を解消し、心身ともにリフレッシュを目指して行う(リズム体操30分+ストレッチ30分=約60分間)	色々な音楽に合わせて楽しく身体を動かすことで、持久力アップ・脂肪燃焼効果が期待できる内容(リズム体操30分+ストレッチ30分=約60分間)	7項目の体力バランスを測定(持久力・肺活量・握力・柔軟性・平衡性・瞬発力・敏捷性)



### 太極拳初心者教室

【日時】火曜日 15:00~16:30  
9/6~11/22【全12回】  
【申込期間】8/5~15(必着)  
【対象】15歳以上(中学生を除く)  
【申込方法】往復はがき  
【定員】20名(多数抽選)  
【費用】6,000円(全12回分)

### はじめてのベリーダンス教室

【日時】木曜日 10:00~11:30  
9/8~10/6【全5回】  
【申込期間】8/5~15(必着)  
【対象】15歳以上の女性の方(中学生は除く)  
【申込方法】往復はがき  
【定員】20名(多数抽選)  
【費用】2,000円(全5回分)

### ミニバスケットボール教室

【日時】土曜日 9:30~11:30  
5/7~6/18  
※5/28, 6/11を除く【全5回】  
【申込期間】4/5~18(必着)  
【対象】小学生(初心者・経験者問わず)  
【申込方法】往復はがき  
【定員】40名(多数抽選)  
【費用】1,500円(全5回分)

### 初心者フラダンス教室

【日時】木曜日 10:00~11:30  
6/2~8/11  
※6/23を除く【全10回】  
【申込期間】5/5~16(必着)  
【対象】15歳以上(中学生を除く)、以前にフラダンス教室を受講された方は申込できません。  
【申込方法】往復はがき  
【定員】30名(多数抽選)  
【費用】4,000円(全10回分)

### 親子ピクス(ママ&ベビー体操)

【日時】月曜日(1クラス)13:00~13:50  
(2クラス)14:10~15:00  
①5/9・23・30, 6/13・27【全5回】  
②9/12・26, 10/24・31, 11/14【全5回】  
【申込期間】①4/5~18(必着)  
②8/5~8/18(必着)  
【対象】実施初回日現在で生後6ヶ月~1歳未満で首がすわっている乳児とお母さん  
【申込方法】往復はがき ※クラス(時間)の指定はできません。  
【定員】各期各クラス10組20名(多数抽選)  
【費用】1組2,750円(全5回分)  
【内容】親子体操、ママのエアロピクス

### かんたんダンベル体操

【日時】水曜日 15:00~16:30  
①5/11~6/15【全6回】  
②6/29~8/3【全6回】  
③9/7~10/12【全6回】  
【申込期間】①4/5~18(必着) ②5/20~6/6(必着) ③8/5~15(必着)  
【対象】15歳以上(中学生を除く)  
【申込方法】往復はがき  
【定員】各期15名(多数抽選)  
【費用】2,400円(全6回分)

### ヨガ教室

【日時】金曜日  
(1クラス)9:20~10:20  
(2クラス)10:35~11:35  
9/9~11/18  
※9/23を除く【全10回】  
【申込期間】8/5~15(必着)  
【対象】15歳以上(中学生を除く)  
【申込方法】往復はがき ※クラス(時間)の指定はできません。  
【定員】各期・各クラス15名(多数抽選)  
【費用】4,000円(全10回分)

### Kid'sチャレンジ体操スクール

【日時】水曜日 ①6/8~7/20  
※6/22を除く【全6回】  
水曜日 ②9/14~10/19【全6回】  
金曜日 ③6/10~7/15【全6回】  
【申込期間】①5/5~16(必着)  
②8/5~8/15(必着)  
【時間】幼児クラス/15:30~16:25  
小学生クラス/16:30~17:30  
【対象】幼児(在園の3歳児)~小学生  
【申込方法】往復はがき  
※①(水曜・金曜)クラスへの同時申込みはできません。  
【定員】各期各クラス20名(多数抽選)  
【費用】3,000円(全6回分)  
【内容】マット運動・鉄棒・跳び箱・縄跳・体操



### 当日受付の教室(15歳以上)

★平成23年度よりバレーボール・バドミントンレッスンの曜日が変更いたします。

#### ◆バレーボールレッスン◆

【日時】水曜日 9:30~11:45  
4/13・20・27, 5/11・18・25, 6/1・8・15・29, 7/6・13 ※5/4, 6/22を除く  
【定員】30名(先着順)

#### ◆バドミントンレッスン◆

【日時】火曜日 9:45~11:45  
4/12・19・26, 5/10・17・24・31, 6/7・14・28, 7/5・12 ※5/3, 6/21を除く  
【定員】22名(先着順)

#### ◆水泳サンデーレッスン◆

【日時】日曜日 10:00~12:00  
4/3・10・17・24, 5/1・8・15・22・29, 6/5・12・19・26, 7/3・10・17・24・31  
【定員】30名(先着順)

いずれも【対象】15歳以上(※中学生を除く)  
【申込方法】当日直接会場 【費用】1回500円

### Sportsメルマガ 会員募集

社団法人調布市体育協会では、2010年度より調布市内のスポーツ情報をメールマガジンで定期的に発信いたします。市内で実施するスポーツイベント、スポーツ教室、総合体育館のこと。体育協会36加盟団体、スポーツ少年団のこと。これからスポーツをやりたい!! 調布市のスポーツ施設について知りたい!! この機会にぜひ会員登録をご検討ください。登録、その他詳細は▼  
調布市体育協会 | 検索

### 申込方法

- すべての教室の対象者は調布市内在住・在勤・在学の方が優先となり、市外の方は空きがある場合のみ申込みできます。
- 申込みの際には、申込期間をご確認の上、ご参加される教室名(コース)・氏名(ふりがな)・年齢・性別・郵便番号・住所・電話番号・学校名(園名)・学年・保護者氏名を明記の上、体育協会までお申込みください。
- 申込み期間外の受付は無効となりますので、ご確認ください。
- おひとりにつき、各クラス(コース)1枚の往復はがきでお申込みください。1枚のはがきへの連記は兄弟・姉妹のみで同クラス(コース)のみとさせていただきます。詳細については体育協会

ホームページ、または直接お問合せください。  
体育協会では、幼児から小中学生、初心者対象のスポーツ教室の充実に努めていきます。掲載以外の競技も実施しておりますので、お問合せください。  
※申込方法につきましては、現在、Webでの申込を検討中です。変更の際は、市報・体育協会ホームページでお知らせいたしますのでそちらでご確認ください。

往信(宛名) 182-0011 深大寺北町 2-1-65 調布市総合体育館内(出調布市体育協会) ○○教室係

こちらには何も記入しないでください

返信(ウラ面) 返信(宛名) 参加する本人の郵便番号 住所 氏名+「様」

▼返信(ウラ面) 教室名 ○○クラス 氏名(ふりがな)・年齢 性別・郵便番号 住所・電話番号 《子ども対象教室の場合》 学校名(園名)・学年 保護者氏名 《親子参加教室の場合》 保護者氏名(ふりがな) 年齢・性別

【往復はがきの記入例】

ニキシマススポーツセンターのご協力により実施しております。 飛田給3-1-1 URL http://www.nsc-golf.com/

### ◆ニキシマジュニアテニス教室◆

【日時】月曜日 16:00~17:30  
5/9~6/6【全5回】  
【申込期間】4/5~18  
【会場】ニキシマススポーツセンター  
【対象】小学生  
【申込方法】往復はがき  
【定員】各期とも低学年15名・高学年15名(多数抽選)  
【費用】2,500円(全5回分)

### ◆初心者親子ゴルフ教室◆

【日時】火曜日 19:00~20:30  
土曜日 8:00~9:30  
夏季教室(第1期)6/14,18,21,25,28【全5回】  
(第2期)7/5,9,12,16,19【全5回】  
【申込期間】5/5~5/20  
【会場】ニキシマススポーツセンター  
【対象】小学4~6年生・中学生とその保護者  
【申込方法】往復はがき ※両方受講は不可。期名・用具の有無・利き手を明記のこと  
【定員】各期7組14名(多数抽選)  
【費用】1組1打席3,000円(全5回分)

ニキシマススポーツセンター プログラム

~計画停電により日程が変更となる場合があります。体育協会ホームページにてご確認ください~