

みんなでスポーツ in ちょうふ



(令和8年度保存版)

リフレッシュ 体操スクール特集

日ごろ運動する機会が少ない方を対象に
運動するきっかけを作るためのスクールです。
皆さんの運動習慣づくりの場となるようご利用ください。

対象 調布市在住・在勤・在学の15歳以上。(中学生を除く)
※京王アリーナTOKYOが会場のクラス(D-1、E-3、F-1)は調布市外の方も参加可

参加にあたって

- 参加には事前の申込みが必要です。
- 医師から運動を止められている方はご遠慮ください。
- また、お一人でご自分の安全を確保できない方はご遠慮いただく場合があります。
- 日程等が変更となる場合があります。スポーツ協会ホームページまたはお電話にてお問合せください。

申込みにあたって

- 必ず、申込期間内での申込みをお願いします。期間外の受付はできません。
- 必要事項は必ず全て記入(入力)のうえ、申込みください。
- 複数コース・クラスへ申込みができます。ただし、優先順位をつけることはできません。
- 複数の申込みをいただいた場合、同一のコース、曜日に当選することはありません。

申込みから結果発表までのスケジュール

| | 【第1期】 | 【第2期】 | 【第3期】 |
|-------------|----------------|-------------------|-------------------|
| 申込期間(必着) | 4/5(日)~4/15(水) | 7/20(祝・月)~7/30(木) | 11/20(金)~11/30(月) |
| 結果発表(はがき発送) | 4月27日(月) | 8月14日(金) | 12月16日(水) |

Webでの申込み

01 スポーツ協会ホームページ/トップページ (<https://www.chofucity-sports.or.jp>)

- ①【ピックアップ/各種申込み】をクリック
- ②【リフレッシュ体操スクール申込みはコチラ】をクリック
- ③注意事項をご確認のうえ、【同意する】をクリック



スポーツ協会ホームページ

02 必要項目を入力

※必須項目(*)は必ず入力してください。

03 申込完了後すぐにお知らせメール(受付番号)が届きます

※5分以内にメールが届かない場合は電話にてお問合せください。

04 当選者の受付番号を抽選結果発表日に スポーツ協会ホームページに掲載します

※スポーツ協会ホームページにて、必ず抽選結果をご確認ください。
メール、はがき、電話等での抽選結果のご連絡はいたしません。



スポーツ協会ホームページ

往復はがきでの申込み

85円 往信(宛名)

※料金不足にご注意ください

182-0011
調布市深大寺北町
2-1-65
調布市総合体育館内
(公社)調布市スポーツ協会
「リフレッシュ体操スクール」係

返信(ウラ面)

※無記入

85円 返信(宛名)

※料金不足にご注意ください

申込みする本人の
「郵便番号」
「住所」
「氏名」+様

往信(ウラ面)

- ①コース名、クラス名 (記入例)B チェア体操コース、B-2
- ②氏名(ふりがな)
- ③生年月日(西暦で) ④性別
- ⑤郵便番号
- ⑥住所
- ⑦電話番号
- ⑧緊急連絡先(体操中連絡の取れる番号)
- ⑨市内在勤・在学の方は 勤務先・学校名

※はがき1枚につき1クラス(1名)で申込みください。
(名前・クラスの連記不可)
※往復はがきの料金不足にご注意ください。料金不足の場合は、そのままでお戻しいたします。それに伴う、到着の遅れ等は責任を負いかねますのでご注意ください。

会場地図

※各会場駐車場はありません。
(あくろすホール・京王アリーナ TOKYOは有料駐車場利用可)



| コース | A かんたん体操コース【★★★★★】 (ゆっくり体操をしたい方) | | | | | | |
|-----|---|---------------------------------|--------------------------------------|--------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------|
| クラス | A-1 | A-2 | A-3 | A-4 | A-5 | A-6 | A-7 |
| 会場 | 石原小学校 ふれあい健康ルーム | 市民大町 スポーツ施設会議室 | 石原小学校 ふれあい健康ルーム | 緑ヶ丘 地域福祉センター | 石原小学校 ふれあい健康ルーム | | 市民大町 スポーツ施設会議室 |
| 曜日 | 火曜日 | 火曜日 | 月曜日 | 木曜日 | 月曜日 | 月曜日 | 木曜日 |
| 時間 | 13:00～14:15 | 10:00～11:15 | 10:00～11:15 | 10:00～11:15 | 13:00～14:15 | 15:00～16:15 | 13:00～14:15 |
| 日程 | 5/12～8/25 ※8/11を除く (全15回) | 5/12～8/25 ※8/11を除く (全15回) | 5/11～8/31 ※7/20、8/10を除く (全15回) | 5/7～8/27 (全17回) | 5/11～8/31 ※7/20、8/10を除く (全15回) | 5/11～8/31 ※7/20、8/10を除く (全15回) | 5/7～8/27 (全17回) |
| 定員 | 20名 | 25名 | 20名 | 20名 | 20名 | 20名 | 25名 |
| 参加費 | 3,000円(全15回分) | 3,000円(全15回分) | 3,000円(全15回分) | 3,400円(全17回分) | 3,000円(全15回分) | 3,000円(全15回分) | 3,400円(全17回分) |
| 内容 | 普段運動をしていない方でも簡単にできる体操をゆっくり進めていきます。 | | | | | | |
| 持ち物 | 運動のできる服装・室内用シューズ・ヨガマット(バスタオル可) ※A-1・A-2・A-3・A-5・A-6はヨガマット不要 | | | | | | |

| コース | B チェア体操コース【★★★★★】 (体力に自信のない方) | | | |
|-----|------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------|
| クラス | B-1 | B-2 | B-3 | B-4 |
| 会場 | 石原小学校 ふれあい健康ルーム | | 市民大町 スポーツ施設体育館 | |
| 曜日 | 火曜日 | 火曜日 | 火曜日 | 水曜日 |
| 時間 | 10:00～11:30 | 15:00～16:30 | 13:00～14:30 | 10:00～11:30 |
| 日程 | 5/12～8/25 ※8/11を除く (全15回) | 5/12～8/25 ※8/11を除く (全15回) | 5/12～8/25 ※8/11を除く (全15回) | 5/13～8/26 (全16回) |
| 定員 | 20名 | 20名 | 60名 | 60名 |
| 参加費 | 3,000円(全15回分) | 3,000円(全15回分) | 3,000円(全15回分) | 3,200円(全16回分) |
| 内容 | イスを使いながら、転倒しにくい足腰を作る運動やストレッチを行います。 | | | |
| 持ち物 | 運動のできる服装・室内用シューズ | | | |

| コース | C ビギナーエクササイズコース【★★★★★】 (運動が久しぶりの方) | | | |
|-----|---------------------------------------|---------------------|---------------------|--------------------|
| クラス | C-1 | C-2 | C-3 | C-4 |
| 会場 | 市民大町スポーツ 施設体育館 | 西調布体育館 B体育室 | 市民大町スポーツ 施設体育館 | 金子地域 福祉センター |
| 曜日 | 月曜日 | 水曜日 | 水曜日 | 木曜日 |
| 時間 | 10:00～11:30 | 10:00～11:30 | 13:00～14:30 | 10:00～11:30 |
| 日程 | 5/11～8/31 ※7/20を除く (全16回) | 5/13～8/26 (全16回) | 5/13～8/26 (全16回) | 5/7～8/27 (全17回) |
| 定員 | 60名 | 30名 | 60名 | 15名 |
| 参加費 | 3,200円(全16回分) | 3,200円(全16回分) | 3,200円(全16回分) | 3,400円(全17回分) |
| 内容 | リズム体操や自宅でできる筋力トレーニング・ストレッチなどを行います。 | | | |
| 持ち物 | 運動のできる服装・室内用シューズ・ヨガマット(バスタオル可) | | | |

※C-4は筋力トレーニング中心となり、ステップを踏む体操は行いません。C-5クラスは会場の都合により中止となります。

| コース | D メンズエクササイズコース【★★★★★】 (体力維持・向上を目指す男性) | |
|-----|--|--------------------|
| クラス | D-1 | D-2 |
| 会場 | 京王アリーナ TOKYO サブアリーナ | 市民大町 スポーツ施設体育館 |
| 曜日 | 火曜日 | 木曜日 |
| 時間 | 10:00～11:30 | 13:00～14:30 |
| 日程 | 5/12～7/28 ※5/26、6/2、7/14・21を除く (全8回) | 5/7～8/27 (全17回) |
| 定員 | 80名 | 60名 |
| 参加費 | 1,600円(全8回分) | 3,400円(全17回分) |
| 内容 | 男性限定の教室です。全身をバランスよく動かし、筋力向上を目指します。 | |
| 持ち物 | 運動のできる服装・室内用シューズ・ヨガマット(バスタオル可) | |

| コース | E ヨアトレーニングコース【★★★★★】 (体幹を中心に鍛え、体力維持・向上を目指す方) | | | | |
|-----|---|--|------------------------------------|------------------------------------|---|
| クラス | E-2 | E-3 | E-4 | E-5 | E-6 |
| 会場 | 入間地域 福祉センター | 京王アリーナ TOKYO サブアリーナ | 市民プラザあくろす 3階あくろすホール | | 金子 地域福祉センター |
| 曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 水曜日 | 月曜日 |
| 時間 | 10:00～11:30 | 15:00～16:30 | 13:00～14:30 | 15:00～16:30 | 10:00～11:30 |
| 日程 | 5/11～8/31 ※5/25、6/22、7/20・27、 8/24を除く(全12回) | 5/12～7/28 ※5/26、6/2、7/14・21 を除く(全8回) | 5/13～8/26 ※5/20、27を除く (全14回) | 5/13～8/26 ※5/20、27を除く (全14回) | 5/11～8/31 ※5/25、6/22、7/20・27、 8/24を除く(全12回) |
| 定員 | 20名 | 80名 | 30名 | 30名 | 15名 |
| 参加費 | 2,400円(全12回分) | 1,600円(全8回分) | 2,800円(全14回分) | 2,800円(全14回分) | 2,400円(全12回分) |
| 内容 | 下肢や体幹部分を中心に強化し、バランス力の維持・向上を目指します。 | | | | |
| 持ち物 | 運動のできる服装・室内用シューズ(E-6を除く)・ヨガマット(バスタオル可) | | | | |

※E-6は筋力トレーニング中心となり、ステップを踏む体操は行いません。E-1クラスは会場の都合により中止となります。

| コース | Fシェイプリズムエクササイズコース【★★★★★】 (体力に自信があり、筋力・体力向上を目指す方) | | |
|-----|---|------------------------|---|
| クラス | F-1 | F-3 | F-4 |
| 会場 | 京王アリーナ TOKYO サブアリーナ | 市民プラザあくろす 3階あくろすホール | |
| 曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 |
| 時間 | 13:00～14:30 | 10:00～11:30 | 10:00～11:30 |
| 日程 | 5/12～7/28 ※5/26、6/2、7/14・21 を除く(全8回) | 5/13～8/26 (全16回) | 5/7～8/20 ※5/14・21、6/18、7/23 を除く(全12回) |
| 定員 | 80名 | 30名 | 30名 |
| 参加費 | 1,600円(全8回分) | 3,200円(全16回分) | 2,400円(全12回分) |
| 内容 | リズムに合わせた有酸素運動で全身を動かし、体力の向上を目指します。 | | |
| 持ち物 | 運動のできる服装・室内用シューズ・ヨガマット(バスタオル可) | | |

※F-2クラスは会場の都合により中止となります。

西調布体育館会場地図

※会場駐車場はありません。
※C-2クラス第1期のみ使用する会場となります。

★調布市民西調布体育館

| コース | A かんたん体操コース【★★★★★】 (ゆっくり体操をしたい方) | | | | | | |
|-----|---|--------------------------------------|---|---------------------|---|---|---|
| クラス | A-1 | A-2 | A-3 | A-4 | A-5 | A-6 | A-7 |
| 会場 | 石原小学校 ふれあい健康ルーム | 市民大町 スポーツ施設会議室 | 健康活動ひろば こかげ | 緑ヶ丘 地域福祉センター | 健康活動ひろば こかげ | 健康活動ひろば 健康活動室 A・B | |
| 曜日 | 火曜日 | 火曜日 | 月曜日 | 木曜日 | 月曜日 | 木曜日 | 木曜日 |
| 時間 | 13:00～14:15 | 10:00～11:15 | 9:15～10:30 | 10:00～11:15 | 10:45～12:00 | 9:15～10:30 | 10:45～12:00 |
| 日程 | 9/1～12/22 ※9/22、11/3を除く (全15回) | 9/1～12/22 ※9/22、11/3を除く (全15回) | 9/7～12/28 ※9/21、10/12、11/23を除く (全14回) | 9/3～12/24 (全17回) | 9/7～12/28 ※9/21、10/12、11/23を除く (全14回) | 9/3～12/24 ※10/8・15・22、11/12、12/10を除く (全12回) | 9/3～12/24 ※10/8・15・22、11/12、12/10を除く (全12回) |
| 定員 | 20名 | 25名 | 20名 | 20名 | 20名 | 30名 | 30名 |
| 参加費 | 3,000円(全15回分) | 3,000円(全15回分) | 2,800円(全14回分) | 3,400円(全17回分) | 2,800円(全14回分) | 2,400円(全12回分) | 2,400円(全12回分) |
| 内容 | 普段運動をしていない方でも簡単にできる体操をゆっくり進めていきます。 | | | | | | |
| 持ち物 | 運動のできる服装・室内用シューズ・ヨガマット(バスタオル可) ※A-1・A-2・A-6・A-7はヨガマット不要 | | | | | | |

※A-6・A-7はステップを踏む体操を行いません。

| コース | B チェア体操コース【★★★★★】 (体力に自信のない方) | | | |
|-----|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|
| クラス | B-1 | B-2 | B-3 | B-4 |
| 会場 | 石原小学校 ふれあい健康ルーム | | 市民大町スポーツ施設 体育館 | |
| 曜日 | 火曜日 | 火曜日 | 火曜日 | 水曜日 |
| 時間 | 10:00～11:30 | 15:00～16:30 | 13:00～14:30 | 10:00～11:30 |
| 日程 | 9/1～12/22 ※9/22、11/3を除く (全15回) | 9/1～12/22 ※9/22、11/3を除く (全15回) | 9/1～12/22 ※9/22、11/3を除く (全15回) | 9/2～12/23 ※9/23を除く (全16回) |
| 定員 | 20名 | 20名 | 60名 | 60名 |
| 参加費 | 3,000円(全15回分) | 3,000円(全15回分) | 3,000円(全15回分) | 3,200円(全16回分) |
| 内容 | イスを使いながら、転倒しにくい足腰を作る運動やストレッチを行います。 | | | |
| 持ち物 | 運動のできる服装・室内用シューズ | | | |

| コース | C ビギナーエクササイズコース【★★★★★】 (運動が久しぶりの方) | | | | |
|-----|---|---|--------------------------------|--|--|
| クラス | C-1 | C-2 | C-3 | C-4 | C-5 |
| 会場 | 健康活動ひろば 健康活動室 A・B | | 大町スポーツ施設 体育館 | 健康活動ひろば 健康活動室 A・B | 健康活動ひろば こかげ |
| 曜日 | 月曜日 | 月曜日 | 水曜日 | 水曜日 | 木曜日 |
| 時間 | 10:00～11:30 | 15:00～16:30 | 13:00～14:30 | 10:00～11:30 | 11:00～12:30 |
| 日程 | 9/7～12/28 ※9/21、10/5・12、11/9・ 23を除く(全12回) | 9/7～12/28 ※9/21、10/5・12、11/9・ 23を除く(全12回) | 9/2～12/23 ※9/23除く (全16回) | 9/2～12/23 ※9/23、10/7・14・21、 11/11を除く(全12回) | 9/3～12/24 ※10/15、12/17 を除く(全15回) |
| 定員 | 30名 | 30名 | 60名 | 30名 | 20名 |
| 参加費 | 2,400円(全12回分) | 2,400円(全12回分) | 3,200円(全16回分) | 2,400円(全12回分) | 3,000円(全15回分) |
| 内容 | リズム体操や自宅でできる筋力トレーニング・ストレッチなどを行います。 | | | | |
| 持ち物 | 運動のできる服装・室内用シューズ・ヨガマット(バスタオル可) | | | | |

※C-1・C-2・C-4は筋力トレーニング中心となり、ステップを踏む体操を行いません。

| コース | D メンズエクササイズコース【★★★★★】 (体力維持・向上を目指す男性) | |
|-----|---|---|
| クラス | D-1 | D-2 |
| 会場 | 京王アリーナ TOKYO サブアリーナ | 健康活動ひろば 健康活動室 A・B |
| 曜日 | 火曜日 | 木曜日 |
| 時間 | 10:00～11:30 | 13:00～14:30 |
| 日程 | 9/1～12/15 ※9/22・29、10/6・20・27、11/3・ 24、12/1を除く(全8回) | 9/3～12/24 ※10/8・15・22、11/12、12/10を除く (全12回) |
| 定員 | 80名 | 30名 |
| 参加費 | 1,600円(全8回分) | 2,400円(全12回分) |
| 内容 | 男性限定の教室です。全身をバランスよく動かし、筋力向上を目指します。 | |
| 持ち物 | 運動のできる服装・室内用シューズ・ヨガマット(バスタオル可) | |

※D-2は筋力トレーニング中心となり、ステップを踏む体操を行いません。

| コース | E コアトレーニングコース【★★★★★】 (体幹を中心に鍛え、体力維持・向上を目指す方) | | | | | |
|-----|---|---|---|--|--|---|
| クラス | E-1 | E-2 | E-3 | E-4 | E-5 | E-6 |
| 会場 | 健康活動ひろば 健康活動室 A・B | 入間地域 福祉センター | 京王アリーナ TOKYO サブアリーナ | 健康活動ひろば 健康活動室 A・B | | 金子 地域福祉センター |
| 曜日 | 月曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 水曜日 | 月曜日 |
| 時間 | 13:00～14:30 | 10:00～11:30 | 15:00～16:30 | 15:00～16:30 | 12:30～14:00 | 10:00～11:30 |
| 日程 | 9/7～12/28 ※9/21、10/5・12、 11/9・23を除く(全12回) | 9/7～12/21 ※9/21・28、10/12・26、 11/23を除く(全11回) | 9/1～12/15 ※9/22・29、10/6・20・27、 11/3・24、12/1を除く(全8回) | 9/2～12/23 ※9/23、10/7・14・21、 11/11を除く(全12回) | 9/2～12/23 ※9/23、10/7・14・21、 11/11を除く(全12回) | 9/7～12/21 ※9/21・28、10/12・26、 11/23を除く(全11回) |
| 定員 | 30名 | 20名 | 80名 | 30名 | 30名 | 15名 |
| 参加費 | 2,400円(全12回分) | 2,200円(全11回分) | 1,600円(全8回分) | 2,400円(全12回分) | 2,400円(全12回分) | 2,200円(全11回分) |
| 内容 | 下肢や体幹部分を中心に強化し、バランス力の維持・向上を目指します。 | | | | | |
| 持ち物 | 運動のできる服装・室内用シューズ(E-6を除く)・ヨガマット(バスタオル可) | | | | | |

※E-1・E-4・E-5・E-6は筋力トレーニング中心となり、ステップを踏む体操を行いません。

| コース | F シェイプリズムエクササイズコース【★★★★★】 (体力に自信があり、筋力・体力向上を目指す方) | | | |
|-----|---|---------------------------------|---------------------------------------|--|
| クラス | F-1 | F-2 | F-3 | F-4 |
| 会場 | 京王アリーナ TOKYO サブアリーナ | 健康活動ひろば こかげ | 市民プラザあくろす 3階あくろすホール | 健康活動ひろば こかげ |
| 曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 水曜日 | 木曜日 |
| 時間 | 13:00～14:30 | 14:00～15:30 | 10:00～11:30 | 9:15～10:45 |
| 日程 | 9/1～12/15 ※9/22・29、10/6・20・27、 11/3・24、12/1を除く(全8回) | 9/2～12/23 ※9/23を除く (全16回) | 9/2～12/23 ※9/23、10/21を除く (全15回) | 9/3～12/24 ※10/15、12/17を除く (全15回) |
| 定員 | 80名 | 20名 | 30名 | 20名 |
| 参加費 | 1,600円(全8回分) | 3,200円(全16回分) | 3,000円(全15回分) | 3,000円(全15回分) |
| 内容 | リズムに合わせた有酸素運動で全身を動かし、体力の向上を目指します。 | | | |
| 持ち物 | 運動のできる服装・室内用シューズ・ヨガマット(バスタオル可) | | | |

調布市スポーツ協会 セブンプログラム

調布市総合体育館では、子どもから高齢の方まで誰もが参加できるスポーツプログラムを約50種類実施しています。「基本から教えて欲しい」「体力をつけたい」「いろんなスポーツをやってみたい」など、様々な要望にお応えします。是非、自分に合ったプログラムを見つけて、運動習慣の定着を目指しましょう!



詳細は調布市スポーツ協会
ホームページをご覧ください。

| コース | A かんたん体操コース【★★★★★】 (ゆっくり体操をしたい方) | | | | | | |
|-----|---|--------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| クラス | A-1 | A-2 | A-3 | A-4 | A-5 | A-6 | A-7 |
| 会場 | 石原小学校 ふれあい健康ルーム | 市民大町 スポーツ施設会議室 | 健康活動ひろば こかげ | 緑ヶ丘 地域福祉センター | 健康活動ひろば こかげ | 健康活動ひろば 健康活動室 A・B | |
| 曜日 | 火曜日 | 火曜日 | 月曜日 | 木曜日 | 月曜日 | 木曜日 | 木曜日 |
| 時間 | 13:00～14:15 | 10:00～11:15 | 9:15～10:30 | 10:00～11:15 | 10:45～12:00 | 9:15～10:30 | 10:45～12:00 |
| 日程 | 1/5～3/30 ※2/23を除く (全12回) | 1/5～3/30 ※2/23を除く (全12回) | 1/4～3/29 ※1/11、3/22を除く (全11回) | 1/7～3/25 ※2/11を除く (全11回) | 1/4～3/29 ※1/11、3/22を除く (全11回) | 1/7～3/25 ※2/11を除く (全11回) | 1/7～3/25 ※2/11を除く (全11回) |
| 定員 | 20名 | 25名 | 20名 | 20名 | 20名 | 30名 | 30名 |
| 参加費 | 2,400円(全12回分) | 2,400円(全12回分) | 2,200円(全11回分) | 2,200円(全11回分) | 2,200円(全11回分) | 2,200円(全11回分) | 2,200円(全11回分) |
| 内容 | 普段運動をしていない方でも簡単にできる体操をゆっくり進めていきます。 | | | | | | |
| 持ち物 | 運動のできる服装・室内用シューズ・ヨガマット(バスタオル可) ※A-1・A-2・A-6・A-7はヨガマット不要 | | | | | | |

※A-6・A-7はステップを踏む体操を行いません。

| コース | B チェア体操コース【★★★★★】 (体力に自信のない方) | | | |
|-----|------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------|
| クラス | B-1 | B-2 | B-3 | B-4 |
| 会場 | 石原小学校 ふれあい健康ルーム | | 市民大町 スポーツ施設体育館 | |
| 曜日 | 火曜日 | 火曜日 | 火曜日 | 水曜日 |
| 時間 | 10:00～11:30 | 15:00～16:30 | 13:00～14:30 | 10:00～11:30 |
| 日程 | 1/5～3/30 ※2/23を除く (全12回) | 1/5～3/30 ※2/23を除く (全12回) | 1/5～3/30 ※2/23を除く (全12回) | 1/6～3/31 (全13回) |
| 定員 | 20名 | 20名 | 60名 | 60名 |
| 参加費 | 2,400円(全12回分) | 2,400円(全12回分) | 2,400円(全12回分) | 2,600円(全13回分) |
| 内容 | イスを使いながら、転倒しにくい足腰を作る運動やストレッチを行います。 | | | |
| 持ち物 | 運動のできる服装・室内用シューズ | | | |

| コース | C ビギナーエクササイズコース【★★★★★】 (運動が久しぶりの方) | | | | |
|-----|---------------------------------------|-------------------------------------|--------------------|----------------------|-------------------------------------|
| クラス | C-1 | C-2 | C-3 | C-4 | C-5 |
| 会場 | 健康活動ひろば 健康活動室 A・B | | 市民大町スポーツ施設 体育館 | 健康活動ひろば 健康活動室 A・B | 健康活動ひろば こかげ |
| 曜日 | 月曜日 | 月曜日 | 水曜日 | 水曜日 | 木曜日 |
| 時間 | 10:00～11:30 | 15:00～16:30 | 13:00～14:30 | 10:00～11:30 | 11:00～12:30 |
| 日程 | 1/4～3/29 ※1/11、3/22を除く (全11回) | 1/4～3/29 ※1/11、3/22を除く (全11回) | 1/6～3/31 (全13回) | 1/6～3/31 (全13回) | 1/7～3/25 ※1/28・2/11を除く (全10回) |
| 定員 | 30名 | 30名 | 60名 | 30名 | 20名 |
| 参加費 | 2,200円(全11回分) | 2,200円(全11回分) | 2,600円(全13回分) | 2,600円(全13回分) | 2,000円(全10回分) |
| 内容 | リズム体操や自宅のできる筋力トレーニング・ストレッチなどを行います。 | | | | |
| 持ち物 | 運動のできる服装・室内用シューズ・ヨガマット(バスタオル可) | | | | |

※C-1・C-2・C-4は筋力トレーニング中心となり、ステップを踏む体操を行いません。

| コース | D メンズエクササイズコース【★★★★★】 (体力維持・向上を目指す男性) | |
|-----|--|--------------------------------|
| クラス | D-1 | D-2 |
| 会場 | 京王アリーナ TOKYO サブアリーナ | 健康活動ひろば 健康活動室 A・B |
| 曜日 | 火曜日 | 木曜日 |
| 時間 | 10:00～11:30 | 13:00～14:30 |
| 日程 | 1/12～3/23 ※2/23を除く (全10回) | 1/7～3/25 ※2/11を除く (全11回) |
| 定員 | 80名 | 30名 |
| 参加費 | 2,000円(全10回分) | 2,200円(全11回分) |
| 内容 | 男性限定の教室です。全身をバランスよく動かし、筋力向上を目指します。 | |
| 持ち物 | 運動のできる服装・室内用シューズ・ヨガマット(バスタオル可) | |

※D-2は筋力トレーニング中心となり、ステップを踏む体操を行いません。

| コース | E コアトレーニングコース【★★★★★】 (体幹を中心に鍛え、体力維持・向上を目指す方) | | | | | |
|-----|---|--|---------------------------------|----------------------|--------------------|--|
| クラス | E-1 | E-2 | E-3 | E-4 | E-5 | E-6 |
| 会場 | 健康活動ひろば 健康活動室 A・B | 入間地域 福祉センター | 京王アリーナ TOKYO サブアリーナ | 健康活動ひろば 健康活動室 A・B | | 金子 地域福祉センター |
| 曜日 | 月曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 水曜日 | 月曜日 |
| 時間 | 13:00～14:30 | 10:00～11:30 | 15:00～16:30 | 15:00～16:30 | 12:30～14:00 | 10:00～11:30 |
| 日程 | 1/4～3/29 ※1/11、3/22を除く (全11回) | 1/4～3/29 ※1/11・25、2/22、 3/22を除く(全9回) | 1/12～3/23 ※2/23を除く (全10回) | 1/6～3/31 (全13回) | 1/6～3/31 (全13回) | 1/4～3/29 ※1/11・25、2/22、 3/22を除く(全9回) |
| 定員 | 30名 | 20名 | 80名 | 30名 | 30名 | 15名 |
| 参加費 | 2,200円(全11回分) | 1,800円(全9回分) | 2,000円(全10回分) | 2,600円(全13回分) | 2,600円(全13回分) | 1,800円(全9回分) |
| 内容 | 下肢や体幹部分を中心に強化し、バランス力の維持・向上を目指します。 | | | | | |
| 持ち物 | 運動のできる服装・室内用シューズ(E-6を除く)・ヨガマット(バスタオル可) | | | | | |

※E-1・E-4・E-5・E-6は筋力トレーニング中心となり、ステップを踏む体操は行いません。

| コース | F シェイプリズムエクササイズコース【★★★★★】 (体力に自信があり、筋力・体力向上を目指す方) | | | |
|-----|--|--------------------|------------------------|-------------------------------------|
| クラス | F-1 | F-2 | F-3 | F-4 |
| 会場 | 京王アリーナ TOKYO サブアリーナ | 健康活動ひろば こかげ | 市民プラザあくろす 3階あくろすホール | 健康活動ひろば こかげ |
| 曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 水曜日 | 木曜日 |
| 時間 | 13:00～14:30 | 14:00～15:30 | 10:00～11:30 | 9:15～10:45 |
| 日程 | 1/12～3/23 ※2/23を除く (全10回) | 1/6～3/31 (全13回) | 1/6～3/31 (全13回) | 1/7～3/25 ※1/28、2/11を除く (全10回) |
| 定員 | 80名 | 20名 | 30名 | 20名 |
| 参加費 | 2,000円(全10回分) | 2,600円(全13回分) | 2,600円(全13回分) | 2,000円(全10回分) |
| 内容 | リズムに合わせた有酸素運動で全身を動かし、体力の向上を目指します。 | | | |
| 持ち物 | 運動のできる服装・室内用シューズ・ヨガマット(バスタオル可) | | | |

調布市スポーツ協会では、Instagram・X(旧Twitter)を通じて最新のイベント情報やスポーツに関するお知らせを発信しています! また、YouTubeチャンネルでは、自宅で気軽に取り組めるエクササイズ動画を公開中! スポーツに関する情報や役立つコンテンツをお届けしていますので、ぜひフォロー&チャンネル登録をお願いします!



皆さまの健康づくりやスポーツライフにお役立てください!