

体操教室

月3回まで他曜日の体操クラス/金曜日のトランポリンへ振替可能！

【曜日】 火・水曜日

【場所】 第1体育室

【対象】 幼児体操 (4歳～未就学児) 15:30～16:30

ジュニア体操① (小学1年～2年生) 16:30～17:30

ジュニア体操② (小学3年～6年生) 17:30～18:30

【定員】 25名

【料金】 1,200円×月開催日数 ※月単位でのお支払いとなります

【内容】 マット・鉄棒・跳び箱・トランポリンの4種目を行っています

【持物】 動きやすい服装、飲み物

※スポーツセンター受付にてお申込みください

※空き状況は HP(<https://www.higashimurayama-sportscenter.jp/>)をご確認ください

※定員に空きがある場合は体験可能！予約制：体験料(1,200円)が必要です



マット・とび箱・鉄棒・トランポリン使って
基礎技術の習得、技術向上を目指します

キッズトランポリン



& 元気アップ

- 【開催】 金曜 15:30~16:30 (第1体育室)
- 【対象】 年中相当~小学生 【定員】 15名
- 【料金】 1,200円/1回 × 月回数 ※月単位でのお支払いとなります
- 【内容】 トランポリンと様々なフロア運動で楽しく身体を動かします。
- 【効果】 **トランポリンは全身運動**ができ、空中で姿勢を保つことで**全身の体感を鍛えられます。バランス感覚も養われる**ことから様々なスポーツにも役立ちます。
- 【持物】 動きやすい服装、飲み物、マスク

※スポーツセンター受付にてお申込みください

※空き状況は HP(<https://www.higashimurayama-sportscenter.jp/>)をご確認ください

※定員に空きがある場合は体験可能！予約制：体験料（1,200円）が必要です



月3回まで
火曜・水曜
体操クラスへ
振替可能です！

東村山市民スポーツセンター 通年制フロア教室



親子に♡に♡に♡体操

【開催】 ①月曜 10:00~10:50 (第1武道場)

②木曜 10:00~10:50 (第1武道場)

【対象】 満1歳~2歳と保護者 【定員】 各15組

【料金】 550円/1回 × 月回数

【内容】 手遊び歌やリズム体操、ボール遊び等でお子様と触れ合いながら体を動かすことを育んでいきます。保護者様同士のコミュニティの場としても最適です。季節のイベントも計画しています！

【備考】 親子とも動きやすい服装でご参加ください。

空きのあるクラスは体験可能です！

※予約制：体験料(550円)が必要です

※空き状況等はHP (<https://www.higashimurayama-sportscenter.jp/>) をご確認ください。

お休みした場合は、別曜日への振替ができますので、安心してご参加ください！



担当講師：土屋 愛 (つちや めぐみ)

資格：幼稚園教諭、保育士免許

コメント：楽しく元気に盛り上げます！ぜひご参加ください！

東村山市民スポーツセンター 通年制フロア教室

ダンス教室

【曜日】 金曜日

【場所】 レクリエーション室

【対象】 キッズダンス(HIPHOP.etc)4歳～

16:00～17:00

ジュニアダンス(HIPHOP.etc)小学1年生～

17:15～18:15

【定員】 各20名

【料金】 1,100円×月開催日数

【持物】 運動しやすい服装・室内履き

飲み物(フタつき)



※スポーツセンター受付にてお申込みください

※空き状況は HP(<https://www.higashimurayama-sportscenter.jp/>)をご確認ください

※定員に空きがある場合は体験可能！予約制：体験料（1,100円）が必要です

講師紹介

- ◇ダンス歴 34年
- ◇ダンス講師をしながら
EXILE リーダーHIRO 氏の
そっくりさんタレントとして
活動。MANEXILE リーダー
として様々なイベントに出演
- ◇元刑事、現在は小学校の
PTA 会長も務める異色の
ダンス講師



TETSUYA



音楽に合わせてみんなで踊ります
初めての人でも楽しく踊れます

お問い合わせ：042-393-9222

指定管理者：東村山スポーツプロモーションJV