

随時体験  
募集中

TAC 東村山スポーツセンター 通年制フロア教室

# 体操教室

【曜日】 火・水曜日

【場所】 第1体育室

【対象】 幼児体操 (3歳～未就学児) 15:30～16:30

ジュニア体操① (小学1年～3年生) 16:30～17:30

ジュニア体操② (小学4年～) 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

【特典】 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

## 幼児体操イブニング

【日時】 水曜日 18:30～19:00

【場所】 第1体育室

【対象】 4歳～未就学児

【定員】 10名

【料金】 550円×月開催日数 ※月単位でのお支払いとなります

【内容】 上記4種目を1週ごとにローテーションして行います

【持物】 動きやすい服装、飲み物



# 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～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

※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！

# 親子

# にこにこ体操

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。  
保護者同士のコミュニティの場としても最適です！  
親子で楽しい時間を過ごしましょう！

【曜日】 ①月曜 10:00~10:50

②木曜 10:00~10:50

【対象】 満1歳~2歳と保護者

【定員】 各20組

【場所】 第1武道場

【料金】 550円/1回×月回数

※お休みした場合は、別曜日へ振替可能です

製作もするよ♪

足型うちわ

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！

空きのあるクラスは体験可能です(予約制:体験料 550円) お気軽にお問合せ下さい！