

みんなでスポーツ in ちょうふ



(令和6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)

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(金)~4/15(月)	7/20(土)~7/30(火)	11/20(水)~11/30(土)
結果発表(はがき発送)	4月26日(金)	8月15日(木)	12月18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

切手 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

切手 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、そのまますべてお戻しいたします。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・武蔵野の森総合スポーツプラザは有料駐車場利用可)

石原小学校 (ふれあい健康ルーム) 富士見町1-37-1

市民大町 スポーツ施設 体育館・会議室 菊野台3-27-40

緑ヶ丘地域福祉センター 緑ヶ丘2-18-49

西つつじヶ丘 西つつじヶ丘 4-43-3

西町290-11 武蔵野の森総合スポーツプラザ(サブアリーナ) 味の素スタジアム

入間地域福祉センター 入間町1-13-2

あくろすホール 国領町2-5-15

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	5/7～8/27 ※8/13を除く (全16回)	5/7～8/27 (全17回)	5/13～8/26 ※7/15、8/12を除く (全14回)	5/9～8/29 (全17回)	5/13～8/26 ※7/15、8/12を除く (全14回)	5/9～8/22 ※5/30、6/27、7/25を除く (全13回)	5/9～8/22 ※5/30、6/27、7/25を除く (全13回)
定員	20名	25名	20名	20名	20名	30名	30名
参加費	3,200円(全16回分)	3,400円(全17回分)	2,800円(全14回分)	3,400円(全17回分)	2,800円(全14回分)	2,600円(全13回分)	2,600円(全13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除く)						

※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	5/7～8/27 ※8/13を除く (全16回)	5/7～8/27 ※8/13を除く (全16回)	5/7～8/27 (全17回)	5/8～8/28 (全17回)
定員	20名	20名	60名	60名
参加費	3,200円(全16回分)	3,200円(全16回分)	3,400円(全17回分)	3,400円(全17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	5/13～8/26 ※7/15、8/12を除く (全14回)	5/13～8/26 ※7/15、8/12を除く (全14回)	5/8～8/28 (全17回)	5/8～8/28 (全17回)	5/9～8/29 (全17回)
定員	30名	30名	60名	30名	20名
参加費	2,800円(全14回分)	2,800円(全14回分)	3,400円(全17回分)	3,400円(全17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-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	武蔵野の森総合スポーツプラザ 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	5/14～8/6 ※7/30を除く (全12回)	5/9～8/22 ※5/30、6/27、7/25を除く (全13回)
定員	80名	30名
参加費	2,400円(全12回分)	2,600円(全13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-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	武蔵野の森総合 スポーツプラザサブアリーナ	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	5/13～8/26 ※7/15、8/12を除く (全14回)	5/13～8/19 ※5/27、6/24、7/15・ 22、8/12を除く(全10回)	5/14～8/6 ※7/30を除く (全12回)	5/8～8/28 (全17回)	5/8～8/28 (全17回)	5/13～8/19 ※5/27、6/24、7/15・ 22、8/12を除く(全10回)
定員	30名	20名	80名	30名	30名	15名
参加費	2,800円(全14回分)	2,000円(全10回分)	2,400円(全12回分)	3,400円(全17回分)	3,400円(全17回分)	2,000円(全10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)					

※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。

※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	武蔵野の森総合スポーツプラザ 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	5/14～8/6 ※7/30を除く (全12回)	5/8～8/21 ※7/24を除く (全15回)	5/8～8/28 (全17回)	5/9～8/29 (全17回)
定員	80名	20名	30名	20名
参加費	2,400円(全12回分)	3,000円(全15回分)	3,400円(全17回分)	3,400円(全17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 みんなでスポーツ事業

ふじみ交流プラザでは、ピラティスや親子で参加できるプログラムを実施しています。

【はじめてのピラティス/ステップアップピラティス】 身体のコアを中心に筋力を高め、柔軟性を向上させるトレーニングです。呼吸と姿勢の調整を重視し、身体全体のバランスと調和を促進します。

【親子ピクス】 親子での体操を通して子供とふれあい、遊び方のヒントや、全身で音への反応、平衡感覚の向上、想像力・創造性などを自然に育む教室です。

【ママフィット】 赤ちゃんへの五感の刺激を促しながら、ママにはエクササイズで産後の体を整えます。親同士のコミュニケーションを深め、子育て期間中の不安や不調も解消できる場所です。



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	9/3～12/24 ※10/8・22を除く (全15回)	9/3～12/24 (全17回)	9/2～12/23 ※9/16・23、10/14、11/4を除く (全13回)	9/5～12/26 (全17回)	9/2～12/23 ※9/16・23、10/14、11/4を除く (全13回)	9/5～12/19 ※10/3・10・17、11/14、12/5を除く (全11回)	9/5～12/19 ※10/3・10・17、11/14、12/5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	3,000円(全15回分)	3,400円(全17回分)	2,600円(全13回分)	3,400円(全17回分)	2,600円(全13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除く)						

※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	9/3～12/24 ※10/8・22を除く (全15回)	9/3～12/24 ※10/8・22を除く (全15回)	9/3～12/24 (全17回)	9/4～12/25 (全17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)	3,400円(全17回分)	3,400円(全17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	9/2～12/23 ※9/16・23、10/7・14 11/4・11を除く(全11回)	9/2～12/23 ※9/16・23、10/7・14 11/4・11を除く(全11回)	9/4～12/25 (全17回)	9/4～12/25 ※10/9・16・30、11/13 を除く(全13回)	9/5～12/26 (全17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)	3,400円(全17回分)	2,600円(全13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-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	武蔵野の森 総合スポーツプラザサブアリーナ	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	9/3～12/10 ※10/1・22、11/19を除く (全12回)	9/5～12/19 ※10/3・10・17、11/14、12/5を除く (全11回)
定員	80名	30名
参加費	2,400円(全12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	武蔵野の森総合 スポーツプラザサブアリーナ	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	9/2～12/23 ※9/16・23、10/7・14 11/4・11を除く(全11回)	9/2～12/16 ※9/16・23、10/14・28 11/4・25を除く(全10回)	9/3～12/10 ※10/1・22、11/19 を除く(全12回)	9/4～12/25 ※10/9・16・30、11/13 を除く(全13回)	9/4～12/25 ※10/9・16・30、11/13 を除く(全13回)	9/2～12/16 ※9/16・23、10/14・28 11/4・25を除く(全10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)	2,000円(全10回分)	2,400円(全12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	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	武蔵野の森総合スポーツプラザ 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	9/3～12/10 ※10/1・22、11/19 を除く(全12回)	9/4～12/25 ※9/25を除く (全16回)	9/4～12/25 (全17回)	9/5～12/26 (全17回)
定員	80名	20名	30名	20名
参加費	2,400円(全12回分)	3,200円(全16回分)	3,400円(全17回分)	3,400円(全17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。



第3期



令和7年1月～3月【申込期間】令和6年11月20日～30日 必着 【抽選結果発表(はがき発送)】12月18日

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	1/7～3/18 ※2/11を除く (全10回)	1/7～3/25 ※2/11を除く (全11回)	1/6～3/31 ※1/13、2/24を除く (全11回)	1/9～3/27 ※3/20を除く (全11回)	1/6～3/31 ※1/13、2/24を除く (全11回)	1/9～3/27 ※1/30、3/20を除く (全10回)	1/9～3/27 ※1/30、3/20を除く (全10回)
定員	20名	25名	20名	20名	20名	30名	30名
参加費	2,000円(全10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)	2,000円(全10回分)	2,000円(全10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除く)						

※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	1/7～3/18 ※2/11を除く (全10回)	1/7～3/18 ※2/11を除く (全10回)	1/7～3/25 ※2/11、3/18を除く (全10回)	1/8～3/26 (全12回)
定員	20名	20名	60名	60名
参加費	2,000円(全10回分)	2,000円(全10回分)	2,000円(全10回分)	2,400円(全12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	1/6～3/31 ※1/13、2/24を除く (全11回)	1/6～3/31 ※1/13、2/24を除く (全11回)	1/8～3/26 (全12回)	1/8～3/26 (全12回)	1/9～3/27 ※3/20を除く (全11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)	2,400円(全12回分)	2,400円(全12回分)	2,200円(全11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	武蔵野の森総合スポーツプラザ 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	1/14～3/25 ※2/11を除く (全10回)	1/9～3/27 ※1/30、3/20を除く (全10回)
定員	80名	30名
参加費	2,000円(全10回分)	2,000円(全10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	武蔵野の森総合 スポーツプラザサブアリーナ	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	1/6～3/31 ※1/13、2/24を除く (全11回)	1/6～3/31 ※1/13、2/24、 3/24を除く(全9回)	1/14～3/25 ※2/11を除く (全10回)	1/8～3/26 (全12回)	1/8～3/26 (全12回)	1/6～3/31 ※1/13、2/24、 3/24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)	2,400円(全12回分)	2,400円(全12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	武蔵野の森総合スポーツプラザ 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	1/14～3/25 ※2/11を除く (全10回)	1/8～3/26 (全12回)	1/8～3/26 (全12回)	1/9～3/27 ※3/20を除く (全11回)
定員	80名	20名	30名	20名
参加費	2,000円(全10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	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 YouTubeチャンネル

調布市スポーツ協会YouTubeチャンネルでは、自宅でできるエクササイズの動画を多数公開しています。簡単にできる体操やストレッチが中心ですので、自宅でのちょっとした隙間時間を活用し、日々の健康づくりにお役立てください。からだを動かして、リフレッシュしましょう!!

自宅でできる
かんたんエクササイズVol.44
ビギナーズエアロ18

公益社団法人 調布市スポーツ協会
Chofu City Sport Association
スポーツから生まれる豊かなこころ



詳細は調布市スポーツ協会
YouTubeチャンネルを
ご覧ください。