

スポーツ教室 & イベントの

年間スケジュール

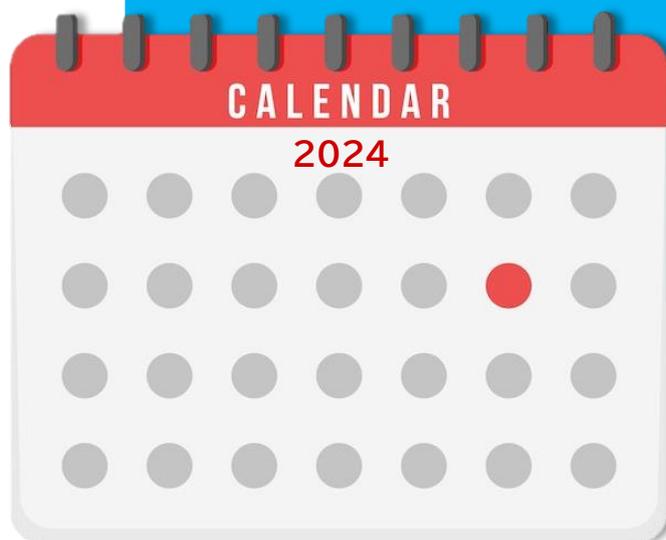


楽しむ、
出会う、
わかちあう

武蔵野総合体育館では年間を通じて、
色々なスポーツ教室やイベントを行っています！
あなたの予定に合わせて、
ぜひご参加ください！



スポーツ教室は会員制の他に
ワンデーレッスンもあります！



- P1…大人向けスポーツ教室
- P2…親子・幼児向けスポーツ教室
- P3…小学生向けスポーツ教室 &
夏休み・冬休み・春休み短期スポーツ教室
- P4…障がい者向けスポーツ教室 スポーツイベント
- P5…ワンデーレッスン

お申込み・お問合せは

////// DO SPORT!

武蔵野総合体育館

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町 5-11-20
TEL.0422-56-2200 FAX.0422-51-5493

<https://www.musashino.or.jp/>



公益財団法人 楽しむ、出会う、わかちあう
武蔵野文化生涯学習事業団

大人向けスポーツ教室



教室名	日程		曜日	回数	時間	会場	定員	参加料 (円)	市報	備考
◇脂肪燃焼サーキット	前期	5/10～6/28	金	全 8 回	10:00～11:00	サブアリーナ	50	4,400	4/1	
◇フラダンス	中期	9/27～11/22							8/15	
◇はじめての HIPHOP ダンス	後期	1/10～3/7							12/1	
◆はじめての硬式テニス ①②	前期	4/11～5/30	木	全 8 回	① 9:15～10:45 ②11:00～12:30	庭球場 ※雨天予備日あり	各 30	11,500	3/1	
	中期	9/19～11/7							8/15	
はじめてのワークアウト	前期	5/18～6/15	土	全 5 回	13:30～15:00	ダンス室	36	2,800	4/15	
ボディメイクトレーニング	中期	10/5～11/16							8/15	
有酸素コアトレーニング	後期	1/18～2/15							12/1	
はじめての卓球	前期	5/20～7/22	月	全 8 回	19:30～21:00	卓球室	10	5,300	4/15	中学生
	中期	10/21～12/9		全 7 回				4,800	9/15	以上
ノルディックウォーキング	中期	9/30～11/18	月	全 6 回	13:15～14:45	陸上競技場 (雨天時：ランニング走路)	25	6,300	8/15	
	後期	2/6～3/13	木						12/1	
はじめてのアクアピクス金曜(夜) 運動強度★★★★☆	前期	4/12～6/7	金	全 8 回	19:40～20:50	温水プール	30	4,800	3/1	
	中期	10/4～11/29							8/15	
◆脂肪燃焼アクアピクス 運動強度★★★★★	前期	4/9～5/28	火	全 8 回	9:50～10:50	温水プール	30	4,800	3/1	
	中期	9/24～11/19							8/15	
水中健康運動 運動強度★★★☆☆	前期	4/11～6/6	木	全 8 回	13:00～14:00	温水プール	20	7,500	3/1	
	中期	9/26～11/14							8/15	
スイムフォームチェック	前期	4/24	水	1 回	19:00～21:00	温水プール	10	1,600	3/15	
	前期	6/26							5/15	
	中期	9/25							8/15	
	中期	11/27							10/15	
芝生でヨーガ	前期	5/3	金祝	1 回	7:30-8:20	陸上競技場 (雨天時：メイン)	30	800	4/1	
出張 はじめてのナイトラン	前期	5月中旬		1 回	20:00～21:30	井の頭公園周辺	10	900	4/1	
出張 はじめてのワークアウト	中期	10月下旬		1 回	20:00～21:30	オッシュマンズ吉祥寺店			9/15	
出張 はじめようジョギング	後期	1月下旬		1 回	9:00～10:30	井の頭公園周辺			1/1	
子育て支援事業 はじめてエアロ	前期	4/3～5/29	水	全 8 回	10:00～11:00	西部コミセン	20 保 6	100	3/1	託児 無料
子育て支援事業	中期	9/19～11/7	木			8/15				
ヨーガ	後期	1/9～2/27	木			12/1				

はプールを使って行う教室です。

- 事前申込必須。インターネットネットまたはハガキでお申込みください。応募者多数の場合は抽選になり、武蔵野市に在住・在勤・在学の方が優先になります。
- 対象は 15 歳以上(妊婦・中学生を除く)。※「はじめての卓球」は中学生以上。●障がいのある方もお気軽にご相談ください。
- 「はじめての硬式テニス」は①か②お選びください。重複申込みは落選となります。

「子育て支援事業」は市内在住・在勤で生後3ヵ月～未就学児の父親・母親が対象です。

※◇・◆印は一時保育対象教室です(3ヵ月以上の未就学児 ◇1,080 円/回 ◆1,440 円 /回)。ご希望の方は教室お申込みの際に「保育希望」と明記してください。



親子・幼児向けスポーツ教室

教室名	日程		曜日	回数	時間	会場	定員	参加料 (円)	市報	備考
出張 産後ヨーガ	前期	5/14~7/2	火	全 8 回	10:00~11:00	プレイス	11 組	7,800	4/1	生後 3 ヶ月以上 1 歳未満の乳児と 母親
◇産後ヨーガ	中期	10/1~11/26				柔道場	15 組	6,600	8/15	
	後期	1/7~3/11							12/1	
親子体操 ①②	前期	5/11~6/22	土	全 7 回	①9:15~10:15 ②10:45~11:45	ダンス室	各 20 組	4,100	4/1	①3~4 歳児 ②年中・年長児と親
	中期	10/26~12/14		全 6 回				3,900	8/1	
	後期	1/11~2/22		全 7 回				4,100	11/15	
◇親子よちよち体操 ①②	後期	2/5~3/5	水	全 5 回	①9:30~10:20 ②10:40~11:30	メインアリーナ	各 15 組	3,400	11/15	①1 歳児と親 ②2 歳児と親
親子テニス ①②	前期	4/13~5/25	土	全 6 回	9:00~10:00	庭球場 ※雨天予備日あり	18 組	4,500	3/1	年長児と親
	中期	9/21~11/2					年中 6 組 年長 12 組		8/1	年中・年長児と親
◇親子でボール遊び	中期	10/21~12/2	月	全 6 回	10:30~11:30	緑町スポーツ広場 (雨天時：メイン)	15 組	4,500	9/15	3~4 歳児と親
親子スケートボード体験	前期	4/29	月祝	1 回	①9:45~10:45 ②11:00~12:00	ストリート スポーツ広場	各 6 組	1,200	3/15	年長児~3 年生と親
親子で芝生で遊ぼう ①②	前期	5/3	金祝	1 回	①9:30~10:20 ②11:00~11:50	陸上競技場 (雨天時：メイン)	各 20 組	700	4/1	①5・6 歳児と親 ②3・4 歳児と親
親子インラインスケート体験	中期	9/29	日	1 回	9:30~11:30	ストリート スポーツ広場	8 組	4,000	8/15	1~3 年生と親
はじめての親子テニス体験 ①②	後期	2/15	土	1 回	①14:00~15:00 ②15:30~16:30	サブアリーナ	各 24 組	1,700	1/15	①年中児と親 ②年長児と親
幼児運動 ①②	前期	5/8~7/3	水	全 8 回	①15:30~16:15 ②16:45~17:30	サブアリーナ	各 30	3,600	4/1	年少~年長
	中期	9/25~11/13							8/1	
	後期	1/8~3/12							11/15	
幼児水泳 ①②	前期	5/8~7/10	水	全 8 回	①14:55~15:45 ②16:00~16:50	温水プール	各 10	6,400	4/1	年少~年長
	中期	9/25~11/13							8/1	
幼児サッカー ①②	前期	5/10~6/28	金	全 8 回	①15:40~16:30 ②16:50~17:40	サブアリーナ	各 25	3,600	4/1	①年中 ②年長
	中期	9/20~12/6							8/1	①年中 ②年長 ※中・後期は 合同クラス
	後期	1/10~3/14		全 7 回	15:40~16:30	メインアリーナ	各 15	3,200		

※2024 年 3 月 1 日時点での予定です。内容や日時は変更になる場合があります。

は幼児向け教室です。

●事前申込必須。インターネットネットまたはハガキでお申込みください。応募者多数の場合は抽選になり、武蔵野市に在住・在学・在勤(産後ヨーガのみ)・在園の方が優先になります。

●「産後ヨーガ」以外の教室はお子様の名前でお申込みください。●障がいのある方もお気軽にご相談ください。●妊娠中の方は参加できません。

●同一期間の教室は 1 つお選びください。重複申込みは落選となります。当落一緒希望は同一の教室、クラスにお申込みの兄弟姉妹のみ可能です。

※◇印は一時保育対象教室です(3ヵ月以上の未就学児 ◇1,080 円/回)。ご希望の方は教室お申込みの際に「保育希望」と明記してください。

小学生向けスポーツ教室



夏休み・冬休み・春休み短期スポーツ教室

教室名	日程	曜日	回数	時間	会場	定員	参加料 (円)	市報	備考	
ジュニアチアダンス	前期	5/8~7/3	水	全8回	16:30~17:30	ダンス室	40	4,100	3/15	
ジュニアHIPHOPダンス	中期	9/18~11/6						3,900	8/1	
ジュニアバレエ	後期	1/8~3/12						3,900	11/15	
出張 ジュニアテーマパークダンス	後期	1月~3月頃		17:00~18:00	未定	30	未定	11/15		
ジュニアサッカー	中期	9/20~12/6	金	全8回	16:40~17:40	メインアリーナ	30	3,600	8/1	1~3年生
	後期	1/10~3/14		全7回				3,200	11/15	
ジュニアテニス①②	前期	4/13~5/25	土	全6回	①10:15~11:15	庭球場 ※雨天予備日あり	各30	4,500	3/1	①1~3年生
	中期	9/21~11/2			②11:30~12:30			8/1	②4~6年生	
はじめてのインラインスケート	前期	4/13~5/18	土	全5回	10:00~11:30	ストリートスポーツ広場 ※雨天予備日あり	20	6,200	3/1	
	中期	11/21~2/7						9/15		
はじめてのスケートボード ①②	中期	9/14~10/12	土	全5回	①10:00~10:50	ストリートスポーツ広場 ※雨天予備日あり	各12	6,600	8/1	
	後期	1/11~2/8			②11:00~11:50			11/15		
土曜学校 水球 ①②	前期	5/11~6/22	土	全6回	①13:30~14:30	第四中学校	各25	無料	4/1	①1~4年生
	中期	9/14~10/26			②15:00~16:00			8/1	②5~中学生	
土曜学校 ドッジボール ①②	中期	9/14、28	土	全2回	①9:30~10:30 ②10:45~11:45	本宿小学校	各26	無料	8/15	①1~2年生 ②3~6年生
運動会対策かけっこ教室 ①②	前期	5/3	金祝	1回	①9:00~10:30 ②11:00~12:30	陸上競技場 (雨天時：メインアリーナ)	各45	700	4/1	小学生
夏休みボールの投げ方教室 ①②	前期	①8/1		各1回	10:00~11:30	サブアリーナ	各30	1,100	6/15	小学生
		②8/2								
夏休みジュニアバドミントン ①②	前期	①7/30		各1回	10:00~11:20	サブアリーナ	各10	2,400	6/15	3~6年生
		②7/31								
夏休みジュニア ウォーターダンス	前期	8/19~24 連続		全6回	7:30~8:30	温水プール	15	3,700	6/15	3~6年生
夏休み楽しい運動遊び ①②	前期	7/22~26 連続		全5回	①9:15~10:15	サブアリーナ	各30	2,500	6/15	年少~年長
					②10:45~11:45					
夏休み幼児リズム体操 ①②	前期	7/30~8/1 連続		全3回	①9:30~10:15	ダンス室	各20	2,100	6/15	①年少
					②10:30~11:20					②年中・年長
冬休みジュニア体験 (種目未定)	中期	未定							11/15	小学生
春休みジュニアスポーツ教室 (種目未定)	後期	未定							2/15	小学生

■ は夏休み、冬休み、春休みに行う教室です。

※2024年3月1日時点での予定です。内容や日時は変更になる場合があります。

- 事前申込必須。インターネットまたはハガキでお申込みください。応募者多数の場合は抽選になり、武蔵野市に在住・在学の方が優先になります。
- 「土曜学校」は武蔵野市内に在住・在学の小学生が対象です。●障がいのある方もお気軽にご相談ください。
- 同一期間の教室は1つお選びください。重複申込みは落選となります。当落一緒希望は同一の教室、クラスにお申込みの兄弟姉妹のみ可能です。



障害者向けスポーツ教室

教室名	日程		曜日	回数	時間	会場	定員	参加料(円)	市報
障害者スポーツ教室 初心者水泳	前期	4/9～5/28	火	全 8 回	19:30～20:30	温水プール	15	3,500	3/1
	中期	9/24～11/19							8/15
	後期	1/21～3/18		全 7 回				3,300	12/1
障害者スポーツ教室 ジュニア水泳	前期	6/2～7/7	日	全 6 回	9:30～10:30	温水プール	6 組	2,400	4/15
	中期	10/6～11/17							9/1

※2024年3月1日時点での予定です。内容や日時は変更になる場合があります。

●事前申込必須。インターネットまたはハガキでお申込みください。応募者多数の場合は抽選になり、武蔵野市に在住・在勤・在学の方が優先になります。

●「障害者水泳」の対象は中学生以上。一人でプールに入れない場合は保護者の同伴が必要です。

●「ジュニア水泳」の対象は障がいのある小学生と保護者(一緒にご参加いただきます)。

※お申込みの際に、障がい名・等級・介護者の有無を記入してください。



スポーツイベント

イベント名	日程	対象	参加料(円)	会場	定員	市報
Sports for All (サッカー)	5/26 (日)	未定	無料	陸上競技場	未定	5/1
Sports for All (その他の種目)	未定					
アクアスロン大会	9/7 (土)	Aタイプ：小学生 スイム 100m+ラン 1.0km	小・中学生 1,500	プール & 陸上陸上競技場	250	7/1
		Bタイプ：中学生以上 スイム 200m+ラン 1.8km	大人 3,000			
		Cタイプ：中学生以上 スイム 500m+ラン 3.4km				
ポッチャ武蔵野カップ	11/23 (土祝)	市内在住・在勤・在学の方を1名以上含む 小学生以上チーム	無料	メインアリーナ	未定	10/15 先着順
サンタさんと親子運動会	12/21 (土)	午前：3～4歳児と親 午後：5～6歳児と親	1,500	メインアリーナ	各 80 組	11/15
ロードレース	3/16 (日)	駅伝 中学男子・女子/高校・一般女子/ 男女混成/高校・一般男子 (1チーム4名)	駅伝 2,040/ チーム	陸上・市役所周辺	中学 60チーム それ以外 80チーム	1/15
		マラソン 6,000mを40分以内で完走できる方 (中学生を除く15歳以上)	マラソン 510		230	1/15

※2024年3月1日時点での予定です。内容や日時は変更になる場合があります。



クラス名	曜日	時間	内容	定員
卓球	月曜日	9:30~11:30	硬式ボール(40ミリボール)を使用して、基本的な打ち方から試合での戦術まで幅広く指導します。	32名
ラージボール卓球	月曜日	9:30~11:30	大き目のボール(44ミリボール)を使用。初心者でも簡単にラリーが楽しめます。	24名
エレガンスストレッチ	月曜日	10:00~11:30	「バレエ」によるストレッチ体操で、美しい姿勢、ボディラインを作り上げていきます。	40名
さわやか気功	月曜日	13:30~15:00	正しい姿勢、理想的な呼吸法をマスターし、「気」であるエネルギーを身体に取り込みましょう。初めての方でも気軽にどうぞ。	35名
ピラティス	火曜日	9:30~10:30	身体に負担をかけず、強くしなやかな筋肉をつけることを目的とします。繰り返し続けることで、姿勢の改善や心身の良い変化に気付けます。	各60名
	水曜日	20:00~21:00		
ジョギング	火曜日	10:00~11:30	はじめはウォーキングから、ゆっくりと長く走れるようにレッスンします。	30名
ボクシングエクササイズ	火曜日	10:45~11:45	ボクシングの基本運動をベースに考案されたスポーツトレーニングです。リズムカルな音楽によって繰り返すパンチと軽快なフットワーク。ダイエットやシェイプアップ、ストレス解消、体力アップを目指します。	60名
アーチェリー	火曜日	18:30~20:30	基本フォームをマスターし、正確に的を射ることを目指します。初心者向きクラス。弓具の貸し出しがあります。(初参加の方は18:30にお越しください)	10名
のんびりヨガ	火曜日	19:00~20:30	はじめての方でもわかりやすい基本ポーズを中心に、誰にでもできるやさしい健康法です。全身をゆっくり伸ばして、からだのリフレッシュに効果的です。バスタオルをご用意ください。	40名
	木曜日	13:30~15:00		40名
	金曜日	10:00~11:30		80名
シルバースポーツランド	水曜日	10:00~11:30	概ね60歳以上の方を対象に、毎月いろいろな体操やレクリエーションを行う健康づくりのためのプログラムです。	40名
きままなエアロ	水曜日 ビギナー	18:45~19:45	●ビギナー(初心者向け)/基本姿勢、ステップなどやさしい動きを繰り返して基本を身につけ、全身を動かします。 ●ベーシック(初級者向け)/基本の動きに慣れてきた方のクラス。少し変化のあるステップなどを楽しみます。	各60名
	木曜日 ビギナー	9:30~10:30		
	土曜日 ベーシック	18:45~19:45		
バドミントン	水曜日	19:00~21:00	中学生以上の初心者・初級者を対象に、グリップの持ち方から基礎打ち・ゲームまでを楽しみます。	30名
パワーヨガ	木曜日	10:45~11:45	立位を中心に行うため、下半身の強化と身体の引き締め効果が期待できます。のんびりヨガに比べて運動強度は高めです。	60名
アクアフィットネス	金曜日	13:00~14:00	水の特性である「浮力」「水圧」「水の抵抗」を活用し、全身の筋肉をバランスよく鍛え、心肺機能の向上を図ります。	15名
ワンデージュニアサッカー(屋外)	木曜日	16:30~18:00	小学生が対象。武蔵野陸上競技場のフィールドで横河武蔵野FCの選手と一緒にシュート練習やゲームをします。	30名
弓道	金曜日	18:30~20:30	弓を引くまでの基本動作(射法八節)を学び、正しい射法を身につけ、的を射るまでを目指します。初心者向きクラス。弓具の貸し出しがあります。(初参加の方は18:30にお越しください)	10名
ボディコンディショニング	土曜日	20:00~21:00	ピラティス、ヨガなどの要素を組み込んだトレーニングやストレッチを行い、心身を良い状態に整えます。継続することで健康維持や身体能力向上を目指します。	60名
障害者のためのスポーツ広場	月曜日	14:00~18:00	障がいのある方と介助者(保護者・引率者など)を対象に、自由に体を動かす場を提供します。	25名
出張 障害者のためのスポーツ広場	月曜日 水曜日	13:30~15:30	障がいのある方と介助者(保護者・引率者など)を対象に、自由に体を動かす場を提供します。 出張場所 ●4月5月/月曜に西部コミセン ●6月以降/水曜に吉祥寺南町コミセン	15名

【対象】中学生を除く15歳以上の方。(●「ジュニアサッカー」は小学生対象 ●「アーチェリー」「バドミントン」「弓道」は中学生以上 ※18:00以降は保護者の同意・送迎が必要。)

【申込方法】インターネットまたは館内利用者端末による事前申込制(1週間前~4日前)です。※障がい者のためのスポーツ広場(出張含む)は当日受付。
※定員を超えた場合は抽選になります。※インターネット申込をするには、予め「利用者登録」が必要です。

【参加費】1回大人410円 子ども100円 ●武蔵野市民カードをお持ちの大人の方200円 子ども50円 ●ゴールドカードをお持ちの方100円 ●プラチナカードをお持ちの方無料

※開催日程など詳細は、各教室のチラシ(総合体育館にあります)、ホームページ <https://www.musashino.or.jp/sports/>、電話(0422-56-2200)でご確認ください。