



初めてでも  
安心して気軽に  
運動できる！

# トレーニング室 のご案内

ジムマシンリニューアル

2.5時間 **300円** (税込) ※15歳以上(中学生除く)  
でご利用できます！

**安心 Point 1** 平日23時まで  
スタッフが常駐

**安心 Point 2** 初めてご利用の方は  
初回講習あり  
(予約不要)

はじめまして、菅原と申します。4月よりジムにて皆さまの健康づくりのサポートをさせていただきます。マシン利用方法やメニュー提案などお気軽にお声がけくださいませ。



InBodyは体水分量が他の成分を求める基になるため、分子レベルの分析を採用しており、各成分は次のような役割をします。

InBody



ジムで測定できます！



体水分

体水分は人体を構成する成分の中で一番多い成分です。体水分は摂取した栄養素を体の細胞に届け、老廃物を体外に排出する役割をしています。InBodyでは体水分を細胞内水分と血液や間質液などの細胞外水分に分けて測定しています。



タンパク質

タンパク質は体水分と共に筋肉の主な構成成分です。タンパク質が不足すると細胞の栄養状態が悪くなります。定期的な運動やバランスの取れた食事を継続して筋肉量が増加すると、体水分とタンパク質が増加していきます。



ミネラル

ミネラルは体重における理想的な割合が他の成分に比べると、とても少ないです。ミネラルは骨を構成する骨ミネラルと、血中に溶け込んでいる骨外ミネラルに分けられます。骨ミネラルは不足すると骨粗鬆症や骨折の危険性が高まります。



体脂肪

体脂肪は多すぎると肥満やメタボリック症候群の原因となります。しかし、少なければ少ないほど良いわけでもなく、ホルモンバランスの乱れや免疫力低下の原因となります。InBodyでは、測定された方それぞれの理想的な体脂肪量を提示します。

## 上仲原公園野球場

無料開放

毎週木曜日 ※日没まで

以下の日程で東大和市上仲原公園野球場（陸上競技場）を無料で開放いたします。ぜひご利用ください。

4月5日6月

14:00～18:00



## 東大和市民体育館

〒207-0022 東大和市桜が丘 2-167-13 FAX.042-566-3532

指定管理者 東大和市かがやきプロジェクト

■開館時間 / [平日]9:00～23:00 [土・日・祝]9:00～21:30

※入館は8:30より、退館は15分後まで

■休館日 / 毎月第3火曜日(祝日の場合は翌日)年末年始(12月28日～1月3日)

※その他都合により、臨時に休館することがあります。

●東大和市民プール...

●東大和市立桜が丘市民広場...

●東大和市清原中央公園運動広場...

## 当日参加型教室 1回 600円 (税込)

期 令和7年4月～6月  
(祝日・休館日を除く)

予約不要 当日申込OK!

受付方法 当日受付にてお申し込みください。

**先着順** 毎回、教室開始1時間前から受付開始  
※参加費は申込時に受付にて現金でお支払いください

教室開始 15分前より入室開始

参加券を教室入口にてインストラクターへお渡しください

●対象/市内外を問わず、対象年齢に該当する方 ●持ち物/運動着、室内シューズ、タオル、飲料水(水分補給用) ●妊娠中の方はご参加をご遠慮いただいております。 ※お申込みは、先着申込順となります。 ※参加券には事前に参加者名ご連絡先/緊急連絡先のご記入をお願いいたします。

### 太極舞

強度 ★

対象 16歳以上 定員 17名  
日時 月曜日 14:00～15:00  
※5/5を除く

心地よい音楽に合わせ、中国の伝統武術や太極拳、民族舞踏などをベースとした、誰でもできる有酸素運動です。



### GroupFight

強度 ★★

対象 18歳以上  
定員 月曜日25名・水曜日35名  
日時 月・水曜日 21:45～22:30  
※4/2,5/5を除く

格闘技の動きを取り入れたエクササイズ。ストレス解消にも!



### アロマで体調改善運動

強度 ★

対象 16歳以上 定員 35名  
日時 火曜日 10:00～11:00  
※4/1,15,29,5/6,20,6/17を除く

セルフマッサージ・フットセラピー・呼吸法でのメンテナンスで体の内側から改善します。



### ヨガ入門

強度 ★

対象 16歳以上 定員 35名  
日時 火曜日 11:45～12:45  
※4/1,15,29,5/6,20,6/17を除く

ゆったりとやさしいポーズを行います。ヨガを始めたい方におススメのクラスです。



### シナプロジー

強度 ★

対象 16歳以上 定員 17名  
日時 火曜日 11:30～12:30  
※4/1,15,29,5/6,20,6/17を除く

「2つのことを同時に行う」左右で違う動きをするといった普段慣れない動きで脳を適度に混乱させ、認知機能を向上させます(慶運エク・ストレッチなども行います)。



### ZUMBA

強度 ★★

対象 18歳以上 定員 25名  
日時 火曜日 21:45～22:30  
※4/1,15,29,5/6,20,6/17を除く

ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズです。



### いきいき健康体操

強度 ★

対象 16歳以上 定員 45名  
日時 水曜日 15:00～16:00  
※4/2を除く

有酸素運動を取り入れた健康体操です。強度は高くないので、どなたでもご参加できます。



### ストレッチポール

強度 ★

対象 16歳以上 定員 17名  
日時 金曜日 12:45～13:45

カラダの深層部にある筋肉や関節を締め本来あるべき骨格の状態にする、姿勢バランスを整えるプログラムです。さらに体感トレーニングなども実施



### SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



## TEL.042-566-3531

アクセス  
西武拝島線「玉川上水駅」より徒歩8分  
多摩都市モノレール「玉川上水駅」、  
「桜街道駅」より共に徒歩8分  
バス停  
「玉川上水」、「桜街道」より共に徒歩8分  
「南側」より徒歩3分  
「東大和市民体育館」より徒歩2分



# 教室参加者大募集!!

3/3(月)  
受付開始!

強度の印は運動強度の目安です。



※運動強度は個人によって感じ方が異なりますので、あくまで参考としてお考えください。

## 2025年度 第1期 4月～6月 コース型教室

※1次募集では同じ種目(ヨガについてはヨガコース内)の申し込みは、お一人様1クラスまでとさせていただきます。(他コースとの重複申込は可)※2次募集では申し込み制限はございません。

コース名	クラス名	強度	対象	定員	場所	日付	曜日	時間	金額	内容				
スポーツ コース	ヨコミネ式体操教室	😊	幼少～小2	13名	保育室	4/9～6/25 ※4/2,3を除く	水	15:40～16:30	¥6,270 /月	※ヨコミネ式教室は、3か月11回分の18,810円のお支払いが必要です。  ヨコミネ式クラブでは、ヨコミネ式の目的である子どもの「自立」に向け、「母子分離」という授業形式を採用しています。親御様は、お子様を完全に預けていただけるため、授業時間中は自由な時間となります。  幼児クラスでは、年少～年長までが一揃い授業を受けることになります。お兄ちゃん、お姉ちゃん達は小さい子たちに気遣いながら、小さい子達は「あんな風にできるようにになりたい!」と真似しながら、お互いに良い刺激となり成長していきます。				
	ヨコミネ式体操教室	😊		13名				16:40～17:30	¥6,270 /月					
	ヨコミネ式体操教室	😊		13名				17:40～18:30	¥6,270 /月					
	ヨコミネ式体操教室	😊		13名		4/11～6/27 ※4/4,5/2を除く	金	15:40～16:30	¥6,270 /月					
	ヨコミネ式体操教室	😊		13名				16:40～17:30	¥6,270 /月					
	ヨコミネ式体操教室	😊		13名				17:40～18:30	¥6,270 /月					
	テニス初級①	😊	16歳以上	10名	上仲原公園野球場 テニスAコート	4/8～6/24 ※4/1,29-5/6を除く	火	9:00～10:20	¥14,000 全10回	テニスの基本から学んでいきます。 初めて言う方やビギナーにオススメのクラスです。 ※各自ラケットをお持ちください				
	テニス初級②	😊		10名				10:30～11:50	¥14,000 全10回					
	テニス中級①	😊		10名		上仲原公園野球場 テニスBコート	4/8～6/24 ※4/1,29-5/6を除く	火	9:00～10:20		¥14,000 全10回			
	テニス中級②	😊		10名					10:30～11:50		¥14,000 全10回			
	卓球初級【火曜】	😊	小学生以上	12名	第三体育館B	4/8～6/24 ※4/1,15,29-5/6,20-6/20を除く	火	17:00～18:00	¥4,900 全7回	基本的なことから指導していきますので、お子様から大人の方まで、安心してご参加いただけます。 ※各自ラケットをお持ちください				
	卓球初級【金曜】	😊		12名		4/4～6/27	金	17:00～18:00	¥9,100 全13回					
バドミントン教室初級①	😊	小1～中3	20名	第一体育館B	4/9～6/25 ※4/2を除く	水	19:00～19:40	¥8,400 全12回	バドミントンを楽しみながら、基礎を学んでいきます。					
バドミントン教室初級②	😊		20名				19:45～20:25	¥8,400 全12回						
バドミントン教室初中級	😊		中学生以上				25名	20:30～21:50		¥12,000 全12回				
ヨガ コース	リラクゼーションヨガ【火曜】	😊	16歳以上	17名	保育室	4/8～6/24 ※4/1,15,29-5/6,20-6/20を除く	火	10:00～11:15	¥5,600 全7回	ゆったりとしたヨガで心身をほぐしていきます。 内側から綺麗な身体を目指します。				
	リラクゼーションヨガ【水曜】	😊		17名				10:00～11:15	¥9,600 全12回					
	リラクゼーションヨガ【木曜】	😊		17名				4/10～6/26 ※4/1,29-5/6を除く	木		10:00～11:15	¥9,600 全12回		
	ヨガ【火曜】	😊		17名				4/8～6/24 ※4/1,15,29-5/6,20-6/20を除く	火		19:00～20:00	¥5,600 全7回		
	ヨガ【木曜】	😊		17名				4/10～6/26 ※4/1,29-5/6を除く	木		19:00～20:00	¥9,600 全12回		
	ヨガ【金曜】	😊		17名				4/4～6/27	金		19:30～20:30	¥10,400 全13回		
	美姿勢ヨガ	😊		35名				第二体育館B	4/9～6/25 ※4/2を除く		水	11:45～13:00	¥9,600 全12回	骨盤を正しい位置に調整することで、身体全体のバランスを整えていきます。
	アクティブヨガ【木曜】	😊		17名				保育室	4/10～6/26 ※4/1,29-5/6を除く		木	14:00～15:15	¥9,600 全12回	前半はほぐしのヨガ、後半は太陽礼拝にダイナミックなポーズを組み合わせたパワー系のヨガを行います。
	アクティブヨガ【土曜】	😊		17名					4/5～6/28 ※5/3を除く		土	10:00～11:15	¥9,600 全12回	
ピラティス	😊	16歳以上	35名	第二体育館B	4/4～6/27	金	10:15～11:15	¥10,400 全13回	体幹を意識しながらストレッチやピラティスを行うことで、しなやかな、動きやすい身体を目指します。					
エクサ サイズ	トータルシェイプ	😊	16歳以上	25名	第三体育館A	4/8～6/24 ※4/1,15,29-5/6,20-6/20を除く	火	17:45～18:45	¥5,600 全7回	45分間のエアロビクスでたっぷり汗をかき、残りの15分で、筋力コンディショニングを行い身体を引き締めます。				
	バレトン	😊		25名				4/5～6/28 ※5/3を除く	土		11:45～12:45	¥9,600 全12回	バレエ・ヨガ・筋力アップの要素を取り入れたプログラム。脂肪燃焼効果が高く、体幹やバランス力が鍛えられます。	

## コース型教室

WEB予約終了後の教室参加  
定員に満たない教室に関しては、期中からの参加申し込みも可能となります。  
ご参加希望の方は体育館受付にて申し込みください。  
※期中の残り教室回数分の料金をお支払い頂きます。

2025年4月～  
東大和市民体育館に新規開講!



学年・年齢	プログラム	曜日	時間
年少～小学校2年生 (3歳児～8歳児)	体操	水	①15:40～16:30 ②16:40～17:30 ③17:40～18:30
		金	①15:40～16:30 ②16:40～17:30 ③17:40～18:30
授業時間	定員	場所	週1回 1ヶ月料金(税込み)
50分	13名	保育室	6,270円

無料体験のお申込み、お問い合わせは下記メールアドレスまで!  
お問合せMAIL: yokomine@mpandc.co.jp

ご入会申込方法 入会条件: 年少～小学校2年生

・まずはお気軽に無料体験レッスンを受講いただき、お子さまの様子や授業内容をご確認ください。体験受講後、担当インストラクターとご希望のクラスや曜日、時間等を相談し、お子さまに最適なクラスを決定いたします。



東大和市民体育館

定期教室に関するお問合せは TEL.042-566-3531

東大和市かがやきプロジェクト