



☆ 子ども対象の教室 ☆

※㊦500円/回の講座はチケット制。(5枚または10枚綴り)

講座	対象学年	曜日	週	開始時間	会場	月会費
☆こども英語教室	小学1年～3年 小学4年～6年	金	月4回	午後4時半 午後5時半	地区社協	2,500円
☆楽っこクラブ 東Jr運動教室	小学1年～6年	月	毎週	午後5時	宮崎東小	1,500円
☆楽っこクラブ ボール運動教室	小学3年～6年	水	1～4	午後5時	東大宮小	1,500円
☆楽っこクラブ 東大宮Jr運動教室	小学1年～2年	木	1～4	午後5時	東大宮小	1,500円
☆誠心館少年団(剣道)	小学1年～6年	火土	毎週 2・4	午後5時半 午前9時半	東大宮小 コミセン	1,500円
☆キッズサッカー	年中児・年長児	火	毎週	午後2時15分	向陽園	㊦500円/回
☆東大宮Jrサッカー	小学1年～6年	金	毎週	午後5時	東大宮小	㊦500円/回
☆住吉Jrサッカー	小学1年～6年	木	毎週	午後4時半	住吉公園	㊦500円/回
☆Jrアスリート教室	小学1年～6年	木	毎週	午後5時	東大宮小	㊦500円/回
☆Jrバドミントン	小学3年～6年	土	1・3 2・4	午前9時半	コミセン 東大宮小	800円 ㊦500円/回
☆みんなで卓球	小学生～一般	土	1～4	午後7時半	東大宮中	600円
☆Jrラグビー教室	小学1年～6年	土	毎週	午前9時半	向陽園	㊦500円/回
☆中学生バドミントン	中学生	火木土	毎週	午後5時 午後4時	宮崎東小 コミセン	3,000円

◆1回無料体験ができます。20-6122までご連絡を◆

♪♪クラブが応援している教室です♪♪

講座	曜日	週	時間	会場
ウォーキング教室	火	2・4	午前10時～	コミセン
いきいきステップアップ教室	火	2・4	午後1時～	コミセン
安本ダンス(ソーシャルダンス)	水	2・4	午後8時～	コミセン
心と体の調整ヨガ	水	1・3	午前10時半～	西地区交流センター
太極拳 つるぎ教室	木	2・4	午前10時～	コミセン
東大宮BT(バウンドテニス)	木	1・3	午後7時半～	コミセン
宮崎クラブ(バウンドテニス)	木	2・4	午後7時半～	コミセン

★子ども向け講座は、得手不得手に関係なく体を動かすことを楽しむことができます。将来のスポーツに活かすことができ、体力づくりや動ける体づくりを基本に、基礎知識の習得を目的にしています。準備から後片付けなども力を合わせて行います。★こども英語教室は英語に慣れ親しみ、中学校の授業に向けての基礎を学んでいきます。

☆ 成人対象の講座 ☆

(多少変更有、お問い合わせください)

	講座	曜日	週	開始時間	会場	月会費	
文化・体操	虹のハーモニー	月	2・4	午後1時半	コミセン	500円	腹式呼吸で健康維持
	健康体操	火	1・3	午前10時	コミセン	1,000円	覚えて日々の生活に中に
	踏み台ステップ体操	火	1・3	午後1時	コミセン	1,500円	踏み台昇降運動・有酸素運動
	心と体の調整ヨガ	水	2・4	午前10時半	コミセン	㊦500円	幅広い世代に人気
	太極拳	水	2・4	午前10時	コミセン	600円	経験者の方にオススメ
	ロコモ予防運動教室	水	1～4	午後6時	野崎東病院	1,000円	将来の為に40代からオススメ
	初めての社交ダンス	水	1・3	午後8時	コミセン	1,000円	30代から80代と幅広い世代
	初心者 太極拳	木	1・3	午前10時	コミセン	600円	まったく初めての方を対象
	キャンディーダンベル	金	1～4	午後7時半	東大宮中	1,000円	年齢を重ねても体の衰え知らず
	球技(初めての方もOK)	誰でもできるミニテニス	月	2・4	午後1時	コミセン	500円
初めてのミニバレーⅠ		火	2・4	午前9時	コミセン	300円	一緒に楽しくプレーしましょう
ミニバレーⅡ		火	1・3	午後7時半	コミセン	300円	幅広い世代で楽しんでいます
ミニバレーⅢ		火	2・4	午後7時半	コミセン	300円	50代、60代が中心
ひまわり卓球		水	2・4	午前9時半	コミセン	300円	笑顔で和気あいあいと練習中
和やかバレーボール		水	毎週	午後8時	東大宮小	400円	老若男女どなたでも
初めてのバウンドテニスⅡ		水	1・3	午前9時	コミセン	300円	ニュースポーツです。初心者歓迎
バウンドテニスⅠ		水	2・4	午後1時	コミセン	300円	狭いスペースでできるテニス
ミニテニス		木	1・3	午後1時	コミセン	500円	シニア層から若者まで楽しめます
ゆるやかソフトバレー		木	2・4	午後1時	コミセン	300円	ルールも簡単!
エンジョイソフトバレー		木	毎週	午後8時	東大宮小	600円	幅広い世代で楽しんでいます
AMバドミントン		土	1～4	午前9時半	宮崎東小	1,000円	毎週楽しみたい方にオススメ
みんなで卓球		土	1～4	午後7時半	東大宮中	600円	募集中!!
老若男女deミニバレー		土	1～4	午後7時半	東大宮中	300円	毎週楽しみたい方にオススメ
ナイトバドミントン		土	2・4	午後7時半	コミセン	500円	週末バドでリフレッシュ