

安心して施設をご利用いただけるように感染症予防を強化し、安全で快適な環境づくりに取り組んでいます。

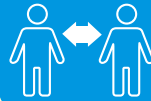
安心・安全の取り組み

施設全体で

手指消毒



3密回避



施設の除菌清掃



マスク着用
のお願い



スタッフの
体調管理の徹底



人数制限



トレーニング室で

個人専用不織布を
用意



各自ご使用前後マシン等の
消毒をお願いします

飛沫防止シートを
設置



空気衛生機を
設置



開催教室で

健康チェック票の
記入のお願い



ご利用時の
お願い

- 体調不良の方のご利用はご遠慮ください。
- 館内ではマスクの着用をお願いします。(運動時含む)
- 消毒液にて手指の消毒および手洗いをお願いします。
- 館内では大きな声での会話・発声をお控えください。
- 周りの方と適度な距離(2m)を保ってください。

- 館内での滞在時間短縮にご協力をお願いします。
- 使用した備品及びマシン器具などは各自で消毒清掃をお願いします。
- 3密を防ぐための対策にご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

スタッフの
サポートで
初めての方でも
安心です!

トレーニング室(ランニング走路を含む)利用の際は
運動時もマスクの着用をお願いします。

トレーニング室は **2.5時間 300円** (税込) でご利用できます!
マシンやエクササイズが ※15歳以上(中学生除く)

トレーニング室ご利用の方はどなたでも参加できるオススメレッスン
**ジョイビート
レッスン**
わかりやすい映像と聴きなれた音楽に合わせて、老若男女・レベルを問わず、誰でもお楽しみいただける運動プログラムです!

1日6便 元気に運行中!

『すこやかスマイルバス』

- 利用できる方 / 小学生以上で、市の体育施設を利用する方
 - 費用 / 年間登録手数料550円(税込)
 - 申込みに必要な物 / 本人確認ができる書類(健康保険証など)
 - 申込み方法 / 東大和市ロンドみんなの体育館窓口で、登録手続きをしてください。なお、16歳未満の方は保護者同伴でお申込みください。
- ※詳しくは体育館窓口までお問い合わせください。



西ルート 乗降場所19ヶ所 東ルート 乗降場所16ヶ所



1日6便運行! お気軽にご利用ください!
バスルートや時刻表はHPでもご確認できます。↑

上仲原公園野球場無料開放

以下の日程で上仲原公園野球場(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。毎週木曜日※日没まで

9月 14:00~18:00
10月・11月・12月・3月 14:00~16:00

※7月8月は無料開放はありません。

当日参加型教室 プログラム

予約不要 当日申込OK! 1回 **600円** (税込)

- 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)、マスク
- ※妊娠中の方はご参加をご遠慮いただいております。

受付方法

当日受付にて
お申し込みください。

毎回、教室開始1時間30分前から
整理券配布。※スタッフによる検温実施
※整理券配布終了は教室開始30分前

教室開始15分前に、抽選結果発表。
※定員未満の場合は、
整理券をお持ちの方全員ご参加可能

整理券と参加費を
教室入口にてスタッフへ
お渡しください。

※定員を超えた場合は、抽選となります。※整理券には事前に参加者名と連絡先/緊急連絡先のご記入をお願いいたします。※健康チェック票のご記入もお願いいたします。(検温をお済ませの上、ご来館ください。)※参加費はおつりのないようご用意ください。※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、受付窓口および教室開始前の混雑を防ぐ為の変更となりますので、予めご理解・ご了承をお願いいたします。※館内ではマスクの着用をお願いします。(運動時含む)

脳活き活きエクササイズ

場所: 保育室

対象 16歳以上 定員 15名
期間 10/4~12/20の月曜日
時間 14:00~15:00

椅子やマットを使った簡単な動作で、全身の筋肉を動かし、柔軟性や身体機能の向上を目指します。



アロマで体調改善運動

場所: 第二体育室B

対象 16歳以上 定員 30名
期間 10/5~12/14の火曜日
10/19、11/16・23、12/21・28を除く
時間 10:00~11:00

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を内側から改善します。



ヨガ入門

場所: 第二体育室B

対象 16歳以上 定員 30名
期間 10/5~12/14の火曜日
10/19、11/16・23、12/21・28を除く
時間 11:45~12:45

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。

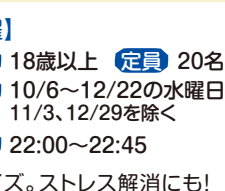


ボディコンバット

場所: 【月曜】第二体育室B / 【水曜】第三体育室A

【月曜】
対象 18歳以上 定員 30名
期間 10/4~12/20の月曜日
時間 21:45~22:30
【水曜】
対象 18歳以上 定員 20名
期間 10/6~12/22の水曜日
11/3、12/29を除く
時間 22:00~22:45

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!



ZUMBA

場所: 第三体育室A

対象 18歳以上 定員 20名
期間 10/5~12/14の火曜日
10/19、11/16・23、12/21・28を除く
時間 21:45~22:30

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

場所: 第三体育室全面

対象 16歳以上 定員 40名
期間 10/6~12/22の水曜日
11/3、12/29を除く
時間 15:00~16:00

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。



東大和市ロンドみんなの体育館 TEL.042-566-3531

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

■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。

<https://www.rondokanri.com/>

東大和市ロンドみんなの体育館 検索

ケータイ・スマートフォンからはコチラ ⇒



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
「南街」より徒歩3分
「東大和市ロンドみんなの体育館」より徒歩2分



指定管理者 ロンド・スポーツ クリーン工房共同事業体

●東大和市民プール...

愛称『東大和市ロンドみんなのプール』

●東大和市立桜が丘市民広場...

愛称『東大和市ロンド桜が丘フィールド』

●東大和市上仲原公園野球場...

愛称『東大和市ロンド上仲原野球場』

●東大和市上仲原公園テニスコート...

愛称『東大和市ロンドテニススクエア』

幅広い世代に
楽しんでいただける
レッスンが揃っています!

教室参加者大募集!!

8/16(月)
受付開始!

教室ご参加時のお願い

①教室参加時(運動中)は、マスクの着用をお願いいたします。
②教室参加時に健康チェック票(利用前検温・体温管理等)のご提出にご協力をお願いいたします。
※健康チェック票はホームページ及び受付にてご用意させていただきます。

令和3年度 第3期 10月~12月 当日参加型・コース型教室 タイムスケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	 コース テニス初級①中級① 9:00~10:20 当日 アロマで体調改善運動 10:00~11:00 コース リラクゼーションヨガ 10:00~11:15 コース テニス初級②中級② 10:30~11:50 当日 ヨガ入門 11:45~12:45	コース リラクゼーションヨガ 10:00~11:15 コース 新日本舞踊 11:45~12:45 コース 美姿勢ヨガ 11:45~13:00 	コース リラクゼーションヨガ① 10:00~11:15 コース リラクゼーションヨガ② 11:45~13:00 	コース 美ラインストレッチ &ピラティス 10:15~11:15	コース アクティブヨガ 10:30~11:45 	
午後	当日 脳活き活きエクササイズ 14:00~15:00 当日 ボディコンバット 21:45~22:30 	コース ジュニア HIP HOP入門 16:40~17:40 コース 卓球教室・初級 17:00~18:30 コース キックボクササイズ 17:45~18:45 コース ヨガ 19:00~20:00 当日 ZUMBA 21:45~22:30	コース フラダンス初級 13:45~14:45 コース フラダンス中級 15:00~16:00 当日 いきいき健康体操 15:00~16:00 コース バドミントン教室 入門・初級① 19:00~19:40 コース バドミントン教室 入門・初級② 19:45~20:25 コース バドミントン教室 初・中級 20:30~21:50 当日 ボディコンバット 22:00~22:45	コース アクティブヨガ 13:30~14:45 コース ヨガ 19:00~20:00 	コース フラダンス入門 14:15~15:15 コース 卓球教室・初級 17:00~18:00 コース ヨガ 19:30~20:30 	コース バレトン 12:15~13:15

第3期 10月~12月 コース型教室											※ヨガ・フラダンス・卓球・テニス・バドミントンは、お一人様1クラスまでの応募とさせていただきます。 (他コースとの重複申込は可)	
コース名	クラス名	強度	対象	定員	場所	期間	時間	金額	内容			
ダンス コース	ジュニア HIPHOP入門	★	小1~小6	20名	第二体育室B	10/5~12/14の火曜日 ※10/19,11/16/23,12/21/28を除く	16:40~17:40	¥6,400 / 全8回	これからダンスを始めたい方にオススメのクラスです。 ダンスを通して体を動かす事の楽しさを学んでいきます。			
	フラダンス入門	★	16歳以上	18名	保育室	10/1~12/24の金曜日 ※12/31を除く	14:15~15:15	¥10,400 / 全13回	これからフラダンスを始めたいという方向きのクラスです。 基本を学んでいきます。			
	フラダンス初級	★		18名		13:45~14:45	¥8,800 / 全11回	ハワイ伝統のダンス、海・風・花など自然を表現したフラダンスのクラスです。				
	フラダンス中級	★		18名		15:00~16:00	¥8,800 / 全11回	経験者向けのクラスです。美しい自然を表現したフラダンスを本格的に 始めたい方にオススメのクラスです。				
	新日本舞踊	★		20名	第二体育室A	11:45~12:45	¥8,800 / 全11回	皆様に親しみのある曲や民謡を日本舞踊の振り付けで踊っていきます。知っている 曲なので初めてでも楽しく踊れるようになります。※ウェア、浴衣、着物全て可能				
スポーツ コース	テニス初級①	★	16歳以上	8名	上仲原公園 運動施設	10/5~12/21の火曜日 ※11/23,12/28を除く	9:00~10:20	¥15,400 / 全11回	テニスの基本から学んでいきます。 初めて習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	★		8名	テニスコートA		10:30~11:50	¥15,400 / 全11回	ステップアップしたクラスです。ゲームに必要なショットやボールコント ロールのレベルアップ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			
	テニス中級①	★★		8名	上仲原公園 運動施設		9:00~10:20	¥15,400 / 全11回				
	テニス中級②	★★		8名	テニスコートB		10:30~11:50	¥15,400 / 全11回				
	卓球初級【火曜】	★	小学生以上	12名	第三体育室B	10/5~12/14の火曜日 ※10/19,11/16/23,12/21/28を除く	17:00~18:00	¥5,600 / 全8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		10/1~12/24の金曜日 ※12/31を除く	17:00~18:00	¥9,100 / 全13回				
	バドミントン教室 入門・初級①	★	小1~中3	20名	第一体育室B	10/6~12/22の水曜日 ※11/3,12/29を除く	19:00~19:40	¥7,700 / 全11回	バドミントンを楽しみながら、基礎を学んでいきます。 ※各自ラケットをお持ちください			
	バドミントン教室 入門・初級②	★		20名			19:45~20:25	¥7,700 / 全11回				
	バドミントン教室 初・中級	★	中学生以上	25名			20:30~21:50	¥11,000 / 全11回	基本的なストロークから本格的なパターン練習、ダブルスのゲーム 練習等を行っていきます。※各自ラケットをお持ちください			
ヨガ コース	リラクゼーションヨガ【火曜】	★	16歳以上	15名	保育室	10/5~12/14の火曜日 ※10/19,11/16/23,12/21/28を除く	10:00~11:15	¥6,400 / 全8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】	★		15名		10/6~12/22の水曜日 ※10/13,11/3,12/29を除く	10:00~11:15	¥8,000 / 全10回				
	リラクゼーションヨガ【木曜①】	★		15名		10/7~12/23の木曜日 ※12/30を除く	10:00~11:15	¥9,600 / 全12回				
	リラクゼーションヨガ【木曜②】	★		15名			11:45~13:00	¥9,600 / 全12回				
	ヨガ【火曜】	★		15名	第二体育室B	10/5~12/14の火曜日 ※10/19,11/16/23,12/21/28を除く	19:00~20:00	¥6,400 / 全8回	忙しい日中の後、夜にゆったりとしたヨガで 心身をほぐしていきます。			
	ヨガ【木曜】	★		15名		10/7~12/23の木曜日 ※12/30を除く	19:00~20:00	¥9,600 / 全12回				
	ヨガ【金曜】	★		15名		10/1~12/24の金曜日 ※12/31を除く	19:30~20:30	¥10,400 / 全13回				
	美姿勢ヨガ	★		30名		10/6~12/22の水曜日 ※10/13,11/3,12/29を除く	11:45~13:00	¥8,000 / 全10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。			
	アクティスヨガ【木曜】	★★		15名	保育室	10/7~12/23の木曜日 ※12/30を除く	13:30~14:45	¥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。			
アクティスヨガ【土曜】	★★	15名	10/2~12/25の土曜日	10:30~11:45		¥10,400 / 全13回						
ピラティス	美ラインストレッチ&ピラティス	★	16歳以上	30名	第二体育室B	10/1~12/24の金曜日 ※12/31を除く	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	キックボクササイズ	★	16歳以上	20名	第三体育室A	10/5~12/14の火曜日 ※10/19,11/16/23,12/21/28を除く	17:45~18:45	¥6,400 / 全8回	道具は一切使わず、ボクシングの動きで全身シェイプアップ。脂肪燃焼、 ストレス発散で心身共にリフレッシュをするプログラムです。			
	バレトン	★★		20名		10/2~12/25の土曜日	12:15~13:15	¥10,400 / 全13回	フィットネス・バレエ・ヨガ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。			

※表示料金は全て消費税込の価格です。

※強度について / ★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。※掲載写真はイメージです。

【コース型教室】お申し込みは 2通り

ご来館 または
往復ハガキ

応募締切
8/31(火)
必着

【1】ご来館でのお申し込み

窓口にて申し込み用紙にご記入いただきます。

抽選結果を通知するために使うハガキ(63円切手貼付)の宛名面に、参加者本人の氏名・住所・郵便番号を記入してご持参ください。

【2】往復ハガキによる教室お申し込み

63
往信

202007022

みな 東大和 東大和
の 和市 ロンド
体育 市民の
館

教室係

この面は
記入しないでください。

63
返信

記入してください

参加者本人の
郵便番号・住所・氏名を

①教室名

②氏名(フリガナ)
参加者が未成年の
場合は保護者名も
記入してください。

③郵便番号・住所

④性別

⑤年齢
(小中学生は学年も記入)

⑥自宅電話番号

⑦携帯電話番号

お申し込み
スケジュール

ハガキ受付期間

8/16(月)~8/31(火)

ハガキ返送準備・開始

9/1(水)~9/3(金)

申し込み期間

ハガキ到着後~9/19(日)

※9/26(日)より、定員に空きのある教室は先着順で2次申し込みを受け付けます。教室料金を添えて窓口にてお申し込み手続きをしてください。

定期教室に関するお問合せは
ロンドスポーツ クリーン工房共同事業体

TEL.042-566-3531

東大和市ロンドみんなの体育館