

東大和市 Rond みんなの体育館

初めてでも安心して運動できる！



トレーニング室のご案内

マシンやショートプログラムが

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)

ショートプログラム
どなたでも参加できるオススメレッスン実施中! 初心者の方も安心して参加できます!

やさしいヨガ
火曜日 13:30~14:00
木曜日 15:15~15:45
※その他エクササイズ系のプログラムもございます。

体育館全館空調更新工事 ならびに長期休館のお知らせ

体育館内の空調設備の大規模な改修工事を実施いたします。工事に伴い以下の期間を全館休館とさせていただきます。

休館期間
令和6年3月1日~6月30日(予定)

ご利用される皆様には大変なご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力の程、よろしくお願い申し上げます。
なお、窓口業務(上仲原テニスコート、上仲原野球場、桜が丘市民広場等の予約・お支払い等)につきましては、休館期間中も実施いたします。
※詳細につきましては、決定次第随時、館内掲示・ホームページにて情報を更新予定です。

東大和市 Rond みんなのプール オープンのお知らせ



日時等の詳細は決定次第、**体育館HP・市報**にてお知らせいたします。

区分	単位	大人	中学生	小学生	未就学児
利用料	1人2時間以内	300円	100円	50円	無料
超過料金	1人1時間につき	150円	50円	30円	無料

上仲原野球場 無料開放

以下の日程で東大和市 Rond 上仲原野球場(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。

5月・6月・9月 毎週木曜日 14:00~18:00 ※日没まで
※7・8月は休場



東大和市 Rond 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 指定管理者 Rond・スポーツ クリーン工房共同事業体

■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 Rond 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 →

- 東大和市民プール… 愛称『東大和市 Rond 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 Rond 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 Rond 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 Rond テニススクエア』

当日参加型教室 1回 **600円** (税込) 期間 令和6年7月~9月 (祝日除く) 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。

受付方法が変更になります

- 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と連絡先/緊急連絡先のご記入をお願いいたします。

運動レベル

- ★ 軽い運動量でどなたでも気軽に参加できます。
- ★★ 適度な運動量で無理なく続けることができます。

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。

太極舞

対象 16歳以上 **定員** 17名
日時 月曜日 14:00~15:00
※7/15、8/12、9/16・23を除く

心地よい音楽に合わせて、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。

ボディコンバット

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
※(月)7/15、8/12、9/16・23を除く (水)8/14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

対象 16歳以上 **定員** 35名
日時 火曜日 10:00~11:00
※7/16、8/13・20、9/17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を内側から改善します。

ヨガ入門

対象 16歳以上 **定員** 35名
日時 火曜日 11:45~12:45
※7/16、8/13・20、9/17を除く

ゆったりとやさしいポーズを行います。ヨガを始めた方におススメのクラスです。

脳活き活きエクササイズ

対象 16歳以上 **定員** 17名
日時 火曜日 11:30~12:30
※7/16、8/13・20、9/17を除く

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。

ZUMBA

対象 18歳以上 **定員** 25名
日時 火曜日 21:45~22:30
※7/16、8/13・20、9/17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

対象 16歳以上 **定員** 45名
日時 水曜日 15:00~16:00
※8/14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。

ピラティス入門

対象 16歳以上 **定員** 17名
日時 金曜日 12:45~13:45
※8/9を除く

呼吸改善、姿勢調整を目的としたピラティスの入門クラス。はじめてピラティスをする全ての方に特にオススメです。

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 Rond みんなの体育館」より徒歩2分



教室参加者大募集!!

5/7(火)
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。



2024年度 第2期 7月～9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		
ダンス コース	フラダンスベーシック	😊	16歳以上	18名	保育室	7/5～9/27 ※8/9を除く	金	14:15～15:15	¥9,600/全12回	フラダンスの基本ステップとハンドモーションを繰り返し学びます。これからフラダンスを始めたい方にもおすすめのクラスです。		
	フラダンス初級	😊		18名		7/3～9/25 ※8/14を除く	水	13:45～14:45	¥9,600/全12回	ハワイアン風の軽快な曲に合わせて、楽しく踊るクラスです。		
	フラダンス中級	😊		18名		7/3～9/25 ※8/14を除く	水	15:00～16:00	¥9,600/全12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踊ります。		
スポーツ コース	キッズ体育教室①	😊	小1～小2	18名	第一体育室A	7/2～9/24 ※7/16,8/13-20,9/17を除く	火	16:45～17:45	¥7,200/全9回	コーディネーション能力を高める運動教室。ハードル、ボールなどを使用し「走る・投げる・跳ぶ」などの運動基本動作を高めます。		
	NEW キッズ体育教室②	😊	小3～小4	18名		17:50～18:50		¥7,200/全9回				
	テニス初級①	😊	16歳以上	10名	上仲原公園 運動施設 テニスコートA	7/2～9/24 ※8/13を除く	火	9:00～10:20	¥16,800 全12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	😊		10名				10:30～11:50	¥16,800/全12回			
	テニス中級①	😊		10名	9:00～10:20			¥16,800/全12回				
	テニス中級②	😊		10名	10:30～11:50			¥16,800/全12回				
	卓球初級【火曜】	😊	小学生以上	12名	第三体育室B	7/2～9/24 ※7/16,8/13-20,9/17を除く	火	17:00～18:00	¥6,300/全9回	基本的なことから指導してまいりますので、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		7/5～9/27 ※8/9を除く	金	17:00～18:00	¥8,400/全12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	7/3～9/25 ※8/14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。※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	¥8,400/全12回			
	バドミントン教室 初・中級	😊		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	7/2～9/24 ※7/16,8/13-20,9/17を除く	火	10:00～11:15	¥7,200/全9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		7/3～9/25 ※8/14を除く		水	10:00～11:15	¥9,600/全12回			
リラクゼーションヨガ【木曜】		😊	17名		7/4～9/26 ※8/15を除く		木	10:00～11:15	¥9,600/全12回			
ヨガ【火曜】		😊	17名		7/2～9/24 ※7/16,8/13-20,9/17を除く		火	19:00～20:00	¥7,200/全9回			
ヨガ【木曜】		😊	17名		7/4～9/26 ※8/15を除く		木	19:00～20:00	¥9,600/全12回			
ヨガ【金曜】		😊	17名		7/5～9/27 ※8/9を除く		金	19:30～20:30	¥9,600/全12回			
美姿勢ヨガ		😊	35名		第二体育室A		7/3～9/25 ※8/14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		7/11～9/26 ※8/15を除く	木	13:30～14:45	¥8,800/全11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		保育室		7/6～9/28 ※8/10を除く	土	10:30～11:45	¥9,600/全12回		
ピラティス	😊	16歳以上	35名	第二体育室B	7/5～9/27 ※8/9を除く	金	10:15～11:15	¥9,600/全12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	トータルシェイプアップ	😊	16歳以上	25名	第三体育室A	7/2～9/24 ※7/16,8/13-20,9/17を除く	火	17:45～18:45	¥7,200/全9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。		
	パレトン	😊	16歳以上	25名	第三体育室A	7/6～9/28 ※8/10を除く	土	12:15～13:15	¥9,600/全12回	パレエ・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。		

NEW キッズ体育教室

ご好評につき、小3～小4を対象としたクラスを増設いたします。運動の基本(走る、投げる)からスタートし、楽しく体を動かしていきます。

対象 小3～小4 定員 18名
日時 火曜日 17:50～18:50

1日6便 元気に運行中! お気軽にご利用ください!

『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)
- 申し込みに必要な物 / 本人確認ができる書類(健康保険証など)
- 申し込み方法 / 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し込みください。※詳しくは体育館窓口までお問い合わせください。

バスルートや時刻表はこちら ▶
HPでもご確認できます。
詳しくはスタッフまでお問合せください。

西ルート 乗降場所 19ヶ所
東ルート 乗降場所 16ヶ所

武蔵大和駅前
西武多摩湖線
空堀川
新青梅街道
上北台駅
多摩モノレール
中央通り
東大和市役所
清原西公園向かい(上仲原体育施設)
上仲原公園体育施設
東大和市ロンドみんなの体育館
東大和市ロンド桜が丘フィールド前
東大和市駅前
西武拝島線

ご年配の方も安心! 便利!!

カンタン! WEB申し込み開始!

【コース型教室】お申し込みは3通り 応募締切 5/28(火)必着

1 ご来館 2 往復ハガキ 3 WEB

お申し込みスケジュール
申込受付期間 5/7(火)～5/28(火)
お支払い期間 6/3(月)～6/19(水)

※6/25(火)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。

【1】ハガキで応募は1教室1通とさせていただきます。
【2】応募多数の場合は抽選となります。(先着順ではありません)
【3】健康状態に不安のある方は、予め医師の許可を得てからお申し込みください。
【4】6/7(金)を過ぎて返信ハガキが届かない場合はお手数ですがご連絡ください。
【5】参加料金は6/19(水)までに現金にて一括でお支払いください。
【6】お申込み後の返金は出来ませんので予めご了承ください。
【7】教室参加にあたりご記入いただいた情報は教室運営のみに利用し、その他の目的には使用いたしません。
【8】妊娠中の方はご参加をご遠慮いただいております。
【9】最少催行人員(5名)に満たない場合は、教室が中止となる可能性があります。その際はお電話にてご連絡いたします。ご了承ください。
【10】中学生以下の19時以降の教室利用は保護者の送迎または同伴をお願いいたします。

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けます。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

この面は記入しないでください。

63 2070022 東大和市桜が丘 216713 東大和市ロンドみんなの体育館 教室係

往信用(オモエ)

63 返信

参加者本人の郵便番号・住所・氏名を記入してください。

返信用(ウラ)

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年齢 ※R6.7.1現在(小中学生は学年も記入)
⑤自宅電話番号
⑥携帯電話番号

※2024年度第3期よりハガキでの申し込みを終了し、WEBのみの申し込みとさせていただきます。