

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!

初めてでも
安心して気軽に
運動できる!

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。



当日参加型教室 1回 600円

期間 令和7年1月~3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

強度 ★

対象 16歳以上 定員 17名
日時 月曜日 14:00~15:00
※1/13、2/24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。



ボディコンバット

強度 ★★

対象 18歳以上 定員 25名・水曜日35名
日時 月・水曜日 21:45~22:30
※(月)1/13、2/24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
※1/21、2/11・18、3/18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

強度 ★

対象 16歳以上 定員 35名
日時 火曜日 11:45~12:45
※1/21、2/11・18、3/18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す
めのクラスです。



姿勢調整エクササイズ

強度 ★

対象 16歳以上 定員 17名
日時 火曜日 11:30~12:30
※1/21、2/11・18、3/18を除く

姿勢調整に効果的なエクササイズや
ストレッチを行います。簡単な動作で
キレイな姿勢作りを目指します。



ZUMBA

強度 ★★

対象 18歳以上 定員 25名
日時 火曜日 21:45~22:30
※1/21、2/11・18、3/18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

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

強度 ★

対象 16歳以上 定員 17名
日時 金曜日 12:45~13:45

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。



『1人でも!親子でも!家族みんなで!』遊べるイベント みんなの体育館まつり

1/11(土) 開催

うまべえの
フォトスポットで
写真を撮るべえ!

ぜんぶ無料の
イベントだべえ~!

開催時間/9:30~16:00

親子でできるスポーツ、ニュースポーツ、
ポッチャ体験、クラフトワークや昔遊びなど
誰もが一緒に楽しめるイベントが盛りだくさん!

詳細は決まり次第、東大和市Rondみんなの体育館ホームページに掲載いたします。▶

上仲原野球場 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。

11月・12月・3月

14:00~16:00 ※3/20(祝日を除く)

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』



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!!

11/11(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。

2024年度 第4期 1月～3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	1/10～3/28	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		1/8～3/26	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		1/8～3/26	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	1/7～3/25	火	16:45～17:45	¥6,400/全8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。			
	キッズ体育教室②	😊	小3～小4	18名		1/7～3/25		17:50～18:50	¥6,400/全8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	1/7～3/25	火	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	😊		10名				10:30～11:50	¥15,400/全11回				
	テニス中級①	😄		10名	上仲原公園運動施設テニスコートB			9:00～10:20	¥15,400/全11回				
	テニス中級②	😄		10名				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	1/7～3/25	火	17:00～18:00	¥5,600/全8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				1/10～3/28	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	1/8～3/26	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 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	1/7～3/25	火	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まいります。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		1/8～3/26		水	10:00～11:15		¥9,600/全12回		
	リラクゼーションヨガ【木曜】	😊		17名		1/9～3/27		木	10:00～11:15		¥8,800/全11回		
	ヨガ【火曜】	😊		17名		1/7～3/25		火	19:00～20:00		¥6,400/全8回		
	ヨガ【木曜】	😊		17名		1/9～3/27		木	19:00～20:00		¥8,800/全11回		
	ヨガ【金曜】	😊		17名		1/10～3/28		金	19:30～20:30		¥9,600/全12回		
	美姿勢ヨガ	😊		35名		第二体育室B		1/8～3/26	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		1/9～3/27	木		13:30～14:45	¥8,800/全11回	
アクティブヨガ【土曜】	😄	17名	1/11～3/29	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	1/10～3/28	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	1/7～3/25	火	17:45～18:45	¥6,400/全8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	1/11～3/29		土		12:15～13:15	¥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】
お申し込みはWEBから!

応募締切 12/1(日)まで

右の二次元コードを読み取り、お申し込みください。
HPからもお申し込みいただけます。



東大和市ロンドみんなの体育館

- 応募者多数の場合は抽選となります。(先着順ではありません)
- 抽選の結果、落選になった場合のみ、12/3(火)までに該当者へメールにてご連絡させていただきます。
- 体育館から落選のご連絡が無い方は、12/3(火)～12/16(月)の期間中に体育館の窓口で現金にて一括で教室料金をお支払いください。
- お支払い後の返金は出来ませんので予めご了承ください。
- 最小遂行人数(5名)に満たない場合は、教室が中止となる場合がございます。その際はお電話にてご連絡いたします。
- 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。
- 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。
- 妊娠中の方はご参加をご遠慮いただいております。
- 申し込み後(送信後)のキャンセルは、お電話(042-566-3531)にてお問い合わせください。
- 申し込み完了後に入力いただいたメールアドレス宛に回答のコピーが送信されます。申し込み後に回答のコピーが届いている事を必ずご確認ください。(入力内容も併せてご確認ください。)

お申し込みスケジュール
 申込受付期間 11/11(月)～12/1(日)
 お支払い期間 12/3(火)～12/16(月)

※12/18(水)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。

平日毎日運行!!

『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 / 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から▶
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。

