

# スポーツ教室スケジュール一覧

## 【教室へのお申し込みについて】

WEBまたは各公園サービスセンター電話にて受付けております。  
教室の詳細、申込先はむさしのの都立公園HPでご確認ください。

2024年10月～12月

	教室・イベント名	10月	11月	12月
キッズ	はらっぱスポーツ教室	7日(月):武蔵国分寺公園 15日(火):東伏見公園 21日(月):武蔵野公園	6日(水):武蔵国分寺公園 11日(月):東伏見公園 18日(月):武蔵野公園	2日(月):武蔵国分寺公園 9日(月):東伏見公園 16日(月):武蔵野公園
	キッズ&ジュニア 走り方教室	6日(日):野川公園 20日(日):東伏見公園	10日(日):六仙公園	
親子	親子スポーツ教室	8日(火):武蔵国分寺公園 15日(火):東伏見公園 21日(月):野川公園	6日(水):武蔵国分寺公園 11日(月):東伏見公園 18日(月):野川公園	3日(火):武蔵国分寺公園 9日(月):東伏見公園 16日(月):野川公園
ヒギナー	はじめての ノルディックウォーキング 教室	6日(日):野川公園 20日(日):東伏見公園	10日(日):六仙公園 19日(火):玉川上水緑道	
	ランニング教室	7日(月):武蔵国分寺公園	10日(日):六仙公園	2日(月):武蔵野公園
イベント	チャレンジキャラバン	27日(日):武蔵野公園	17日(日):武蔵国分寺公園	15日(日):野川公園

＼やりたいプログラムがきっとみつかる！／

# 武蔵野の公園パートナーズ 10～12月スポーツ教室プログラム一覧

## キッズプログラム

### キッズ&ジュニア走り方教室

【教室の内容】

「速く走るコツを身につけたい」

「運動会で一等賞がとりたい！」

お子さんへ速く走るためのコツを指導します。

【対象年齢】

キッズ:小学生未満の4～6歳のお子様

ジュニア:小学1～4年生



### はらっぱスポーツ教室

【教室の内容】

身近な遊びや運動を通して子どもたちの協調性を育みます！

日頃の遊びにスポーツの要素を取り入れた運動(鬼ごっこなど)をご紹介します。

【対象年齢】小学生未満の4～6歳のお子様



## 親子プログラム

### 親子スポーツ教室

【教室の内容】

親子で一緒に走って・跳んで・転がってコミュニケーションを育む！

簡単な運動を中心に基礎運動能力を身につけます。

【対象年齢】2～4歳のお子様

(親子一緒に参加)



## ビギナープログラム

### はじめてのノルディックウォーキング教室

【教室の内容】

専用のポールを使った身体への負担が少ないウォーキングです。

正しいポールの使い方など

ビギナー向けにコツを指導します。

【対象年齢】18歳以上



### ランニング教室

【教室の内容】

「正しいフォームで走りたい」

「ランニングをこれからはじめてみたい」

という方向けのランニングの基礎練習会です。

【対象年齢】18歳以上



## イベント

### チャレンジキャラバン

【イベントの内容】

各種スポーツ教室やスポーツ体験会、

からだの測定プログラムから

スポーツ用品の販売会など

子どもから大人まで楽しく気軽に

参加できる総合スポーツイベントです。

