

むさしのの都立公園 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。

2026年 10月～12月開催分

	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	6日(火): 武蔵国分寺公園 13日(火): 東伏見公園 14日(水): 六仙公園 20日(火): 武蔵野公園	4日(水): 武蔵国分寺公園 9日(月): 東伏見公園 10日(火): 六仙公園 17日(火): 武蔵野公園	1日(火): 武蔵国分寺公園 7日(月): 東伏見公園 8日(火): 六仙公園 15日(火): 武蔵野公園
	キッズ&ジュニア 走り方教室	4日(日): 東伏見公園 18日(日): 武蔵国分寺公園	3日(火・祝): 武蔵野公園	
親子	親子スポーツ教室	6日(火): 武蔵国分寺公園 13日(火): 東伏見公園 14日(水): 六仙公園 20日(火): 野川公園	3日(火・祝): 武蔵野公園 4日(水): 武蔵国分寺公園 9日(月): 東伏見公園 10日(火): 六仙公園 17日(火): 野川公園	1日(火): 武蔵国分寺公園 7日(月): 東伏見公園 8日(火): 六仙公園 15日(火): 野川公園
	バランスボール教室	18日(日): 武蔵国分寺公園		
ビギナー	はじめての ウォーキング教室		4日(水): 武蔵国分寺公園	15日(火): 野川公園
	はじめての ノルディック ウォーキング教室	4日(日): 東伏見公園 6日(火): 武蔵国分寺公園	3日(火・祝): 武蔵野公園	
	パークヨガ	18日(日): 武蔵国分寺公園		
イベント	チャレンジキャラバン		8日(日): 野川公園	6日(日): 武蔵国分寺公園

主催: 武蔵野の公園パートナーズ

<https://musashinoparks.com/>

むさしのの都立公園

検索



やりたいプログラムがきっとみつかる！

むさしの都立公園

10～12月スポーツ教室プログラム一覧

キッズプログラム

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

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！」
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
ジュニア:小学1～3年生クラス

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、3歳の未就園児と保護者(親子参加)

バランスボール教室

【教室の内容】

健康促進、運動不足解消につながるような運動を親子で一緒にバランスボールを使って行います。

【対象年齢】

2、3歳の未就園児と保護者(親子参加)

ビギナープログラム

ウォーキング教室

【教室の内容】

正しいウォーキングフォームを学ぶほか歩くためのストレッチ方法や靴の選び方など『歩く』の基本を身につけます。

【対象年齢】

18歳以上

はじめての ノルディックウォーキング教室

【教室の内容】

正しいポールを使い方などのコツをビギナー向けに指導します。

【対象年齢】

18歳以上

パークヨガ

【教室の内容】

公園で木漏れ日や風を感じながらヨガの体験ができます。

【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】

スポーツ体験会を中心に、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。

