

# お家から 参加できる！

オンラインで家から教室に参加！  
動画を見て、いつでも体操ができる！



## オンライン教室

※オンライン教室に参加される場合はZoom環境が必要です  
※申込制となります

### 【オンライン】 ピラティスタイム

ご自宅の安心した環境の中で、ゆったりとした音楽に合わせて、身体と心をリラックスさせましょう

### 【ハイブリッド型】 アスリート育成 ～ハイブリッド型～

今後アスリートとして活躍を目指す人達の  
基本的なコンディショニングや  
アスリートに必要な基礎的な知識を身につけ、  
競技パフォーマンスを更に向上させましょう！

### 【オンライン】 みんなで盆パラピクス

団体対象の教室です。毎月1回オンラインで開催します。  
盆踊りとパラピクスをMIXしたリズム体操で、  
楽しく身体を動かしましょう！  
また、4回目には団体のみなさんの  
スポーツに関する相談会を実施します

**Zoomにて実施**  
お手持ちの  
パソコン、スマホ、タブレット  
から簡単に参加可能！

オンライン教室スケジュール ◆：【全日程参加型】予定している開催日時すべてに参加できるかたのみ受け付けております

教室名	対象	定員	場所	実施日	時間
【オンライン】 ピラティスタイム	障害児者 介護者	各10組 (申込制)	オンライン	【火曜日 12回】 昼の部(6回) 4/4 6/6 8/1 10/3 12/5 2/6  夜の部(6回) 5/9 7/4 9/5 11/7 1/16 3/5	14:30～15:30  19:00～20:00
【オンライン】 みんなで 盆パラピクス	福祉施設 作業所等	各10団体 (申込制)	オンライン	【金曜日 3回+スポーツ相談1回】 ①4/28 5/19 6/23 (7/7) ②7/28 8/25 9/29 (10/6) ③10/27 11/17 12/22 (1/5) ④ 1/26 2/23(祝) 3/22 (3/29) ※( )は相談会日	13:30～14:30
【オンライン】 ◆アスリート育成 ～ハイブリッド型～	競技会出場経験の ある知的障害者 介護者 競技クラブ関係者	各10組 (申込制)	オンライン	【日曜日 全4回】 6/4 8/5(土) 9/17 2/25 ※6/4と9/17は実技の為オンライン参加は出来ません。	9:30～11:30
【オンライン】 ◆アスリート育成 ～ハイブリッド型～	競技会出場経験の ある身体障害者 介護者 競技クラブ関係者	各10組 (申込制)	オンライン	【日曜日 全4回】 6/4 8/5(土) 9/17 2/25 ※6/4と9/17は実技の為オンライン参加は出来ません。	13:30～15:30

オンラインのみの教室はセンターの利用登録がない方でもご参加いただけます

※「障害者」は高校生以上、「障害児」は中学生以下を表しています  
小学生以下の場合は、保護者同伴でご参加ください

# 動画配信

## 東京わくわくタイム ～動画配信～

ご自宅で気軽にチャレンジできる  
内容のものを配信します！  
わくわく楽しみながら  
身体を動かしてみましよう！



公式チャンネルはこちらのQRコードから！

## 動画配信スケジュール

教室名	対象	定員	場所	実施日	時間
【動画配信】 東京わくわくタイム ～動画配信～	障害児者 介護者 地域住民	-	-	【配信日】 2ヶ月に1回 全6回	-



Youtubeの公式チャンネルにて配信

東京都障害者総合スポーツセンター  
東京都多摩障害者スポーツセンター  
公式チャンネル

で検索！

リズムに合わせて  
ダンス！楽しく  
体操ができます！



東京わくわくリズム体操  
in エンジョイリズムダンス

テニスを  
始めてみたい方、  
必見！



はじめよう！  
テニス入門

東京都障害者総合スポーツセンター 東京都多摩障害者スポーツセンター  
公式チャンネルでは、卓球やテニスなどの競技入門動画や体操動画などを配信中！

猫背や腰  
おなか周りなどを  
集中的に  
トレーニング！



日常動作を意識して  
身体を作ろう！  
in TAMA100歳体操

卓球を始めてみたい方、  
必見！



はじめよう！  
卓球入門

バドミントンを  
始めてみたい方、  
必見！



はじめよう！  
バドミントン入門

お問合せ



03-3907-5631



03-3907-5613