

2022年 狭山市民総合体育館 夏季（7月～9月）スキルアップスポーツ教室のご案内

月曜日～木曜日（表面）

NO	教室名	内 容	日 程			曜 日	開催時間	開催場所	担当者	申込方法	参加料	定 員
			7月	8月	9月							
1	健康体操	ストレッチを中心に体幹トレーニングを行い、体力維持・向上を目指します。 ボールを使用し全身運動を行い、心身リフレッシュしましょう。	25	8・22・29	12・19・26	月	9:15～10:15	柔道場	和泉田 美奈	当日受付	1回 500円	20名
2	ZUMBA（ズンバ）	ラテン系エアロビクス教室です。 ラテンミュージックに合わせて身体を動かしましょう。	25	8・22・29	12・19・26	月	11:15～12:15	剣道場	佐久間 桂花	当日受付	1回 500円	20名
3	朝ヨガベーシック	1日を充実して過ごせるように、無理のないように少しずつほぐし 活力を身体に満たして行きます。	5・12・26	9・23・30	6・13・27	火	9:30～10:30	柔道場・大会議室	助川 香	当日受付	1回 500円	20名
4	かんたんボクシング	フットワーク、パンチを色々組み合わせることで身体を気持ち良く動かしましょう。 ボクシングの基礎も覚えられます。軽いミット打ちでストレス解消。	5・12・26	2・9・16・23・30	6・13・27	火	10:00～11:00	剣道場	桜井 靖高	当日受付	1回 500円	15名
5	ZUMBA GOLD（ズンバゴールド）	見て・マネして・踊る ダンスエクササイズ。 ZUMBA GOLDは激しい動きを少なくした身体に優しいクラスです。 エクササイズ初心者の方や運動が苦手な方も楽しくご参加いただけます。	5・12・26	2・9・16・23・30	6・13・27	火	11:15～12:15	剣道場	津本 穂子	当日受付	1回 500円	20名
6	すこやかキッズ体操 ※対象：小学生	東京大学教授の石井直方先生との共同開発プログラムにより 子供の基礎体力向上を目指します。	5・12・26	2・9・16・23・30	6・13・27	火	17:00～18:00	柔道場	伊藤 三絵子	事前申込	1カ月 3,500円	20名
7	健康体操	ストレッチを中心に体幹トレーニングを行い、体力維持・向上を目指します。 青竹・ボールを使用し全身運動を行い、心身リフレッシュしましょう。	6・13・20・27	3・10・17・24・31	7・14・21・28	水	9:30～10:30	柔道場	和泉田 美奈	当日受付	1回 500円	20名
8	かんたんエアロ	元気な曲に合わせて楽しく体を動かします。 ご自身のペースで気持ちのいい汗をかきましょう。	6・13・20・27	3・10・17・24・31	7・14・21・28	水	11:00～12:00	剣道場	和泉田 美奈	当日受付	1回 500円	15名
9	ストララヨガ	ニューヨークで発祥したポップな曲に合わせて “自分らしく自由に楽しむ”新しいヨガです。ぜひご参加ください！	6・13・20・27	3・10・17・24・31	7・14・21・28	水	11:15～12:15	柔道場・大会議室	佐久間 桂花	当日受付	1回 500円	20名
10	骨盤美立ストレッチ	骨盤を支える筋肉を活性化して骨盤のゆがみ、ゆるみを改善します!! ※ディバイスを美しく整えていきます。骨盤まわりのケアを始めましょう！	7・14・21・28	4・11・18・25	1・8・15・22・29	木	9:30～10:30	柔道場・大会議室	境谷 昭子	当日受付	1回 500円	20名
11	ナチュラルヨガ	ヨガのフローを通し柔軟性の向上、リラクゼーション効果を 高めていく、どなたでもできるヨガです。	7・14・21・28	4・11・18・25	1・8・15・22・29	木	10:50～11:50	柔道場・大会議室	境谷 昭子	当日受付	1回 500円	20名
12	ZUMBA（ズンバ）	ラテン系エアロビクス教室です。 ラテンミュージックに合わせて身体を動かしましょう。	7・14・21・28	4・11・18・25	1・8・15・22・29	木	11:15～12:15	剣道場	佐久間 桂花	当日受付	1回 500円	20名
13	ロコモ&エアロ	どなたでも参加できるやさしい有酸素運動とロコモ改善体操 （スクワット、ストレッチ、指体操など）の2つの柱で楽しむクラスです。	7・14・21・28	4・11・18・25	1・8・15・22・29	木	13:30～14:30	剣道場・大会議室	境谷 昭子	当日受付	1回 500円	20名
14	骨盤美立ストレッチ （定期イベント）	骨盤を支える筋肉を活性化して骨盤のゆがみ、ゆるみを改善します!! ※ディバイスを美しく整えていきます。骨盤まわりのケアを始めましょう！	14・28	11・25	8・22	木	15:00～16:00	柔道場・大会議室	境谷 昭子	当日受付	1回 500円	20名
15	骨盤ヨガ	綺麗な身体は骨盤の歪みを整えることによって手に入れることができます。 ヨガで骨盤の歪みを調整し、心と身体のバランスを整えていきます。	7・14・21・28	4・11・18・25	1・8・15・22・29	木	19:00～20:00	剣道場・大会議室	境谷 昭子	当日受付	1回 500円	20名

※教室参加方法、注意事項は裏面に記載。

金曜日（裏面）

NO	教室名	内 容	日 程			曜 日	開催時間	開催場所	担当者	申込方法	参加料	定 員
			7月	8月	9月							
16	朝ヨガベーシック	ヨガのポーズを楽しみながら伸ばし、引き締め、全身のバランスを整えて巡りの良いしなやかな心と身体を作ります。	1・8・15・29	5・19・26	2・9・16・23・30	金	9:30~10:30	柔道場・大会議室	助川 香	当日受付	1回 500円	20名
17	初めてエアロ	エアロビクスが初めての方に是非！	1・8・15・22・29	5・12・19・26	2・9・16・23・30	金	9:30~10:30	剣道場	和泉田 美奈	当日受付	1回 500円	15名
18	親子体操 ※対象：2歳~4歳	「ボールやフープ」を使用して楽しく体を動かします。 運動を通して親子の貴重な時間を楽しく過ごしましょう。	1・8・15・22・29	5・12・19・26	2・9・16・23・30	金	11:00~12:00	柔道場	和泉田 美奈	当日受付	1回 500円	15組
19	ダイエットピラティス	身体の深部（コア）をスロートレーニングする教室です。 身体を内側から引き締め今より更なる健康体を手に入れましょう。	8・15・22・29	5・19・26	2・9・16・30	金	11:15~12:15	大会議室	豊田 純子	事前申込	11回 5,000円	15名
20	背骨コンディショニング	体操や背骨の矯正をすることで肩こり、腰痛、関節痛、 手足のしびれ、坐骨神経痛、ひざ痛、四十肩など改善していきます。 ※フェイスタオルを2枚ご用意下さい。	1・8・15・22・29	5・12・19・26	2・9・16・23・30	金	13:45~14:45	柔道場・大会議室	横谷 昭子	当日受付	1回 500円	20名
21	キッズ体操 ※対象：4歳~6歳	「ボールやフープ」を使用して楽しく体を動かします。全身を使って元気よく 運動遊びをしましょう。運動のコツ、きっかけ作りをサポートします。	1・8・15・22・29	5・12・19・26	2・9・16・23・30	金	15:00~16:00	剣道場	和泉田 美奈	当日受付	1回 500円	15名

～教室参加方法～

1. 教室№1~6・8~18・20~21は当日参加プログラムです。開催日に券売機で参加チケットをお買い求めのうえ、受付窓口までお越し下さい。（※購入されましたチケットは当日限りのみ有効となり他人への譲渡転売はご遠慮ください）
2. 教室№6は事前申込みの登録制です。1ヶ月間の無料体験ができますので、お電話または受付窓口へお申し込みください。
3. 教室№19は3ヶ月間（全11回）の集中コースとなります。事前申込が必要となりますので、受付窓口へお越しください。（※お電話申込不可）

ダイエットピラティス申込開始日：2022年6月17日（金）から窓口先着順となります。

4. 開始時間前までに開催場所までお越しください。会場は都合により変わる場合があります。

《注意事項》

- ・当日参加の教室は開始時間の60分前より受付を開始いたします。
- ・各教室先着順にて定員になり次第締め切らせて頂きます。
- ・会議室開催時はスペースの都合上定員が変更となりますので、予めご了承ください。
- ・健康状態に不安のある方は、医師の許可を得てからご参加ください。
- ・水分補給が必要な方はペットボトルや水筒などの蓋が閉まり、落としても割れないものをお持ち下さい。
- ・教室参加にあたりご記入いただいた情報は、教室運営に使用し、その他の目的には使用しません。
- ・お申し込み後の返金はいたしませんのでご了承ください。（利用券は当日限りのみ有効となります。）
- ・背骨コンディショニングご参加の際は、フェイスタオルを2枚ご用意ください。

