

2023年 狭山市民総合体育館 春季（4月～6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
			4月	5月	6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。	10・24	8・22・29	12・26	月	9:15～10:15	柔道場	和泉田 美奈	当日受付	1回 550円	25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。	10・24	8・22・29	12・26	月	11:15～12:15	剣道場	佐久間 桂花	当日受付	1回 550円	25名
3	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。	11・18・25	9・16・23・30	6・13・20・27	火	9:30～10:30	柔道場・大会議室	助川 香	当日受付	1回 550円	25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よく動かしましょう。 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。	4・11・18・25	2・9・16・23・30	6・13・20・27	火	10:00～11:00	剣道場	桜井 靖高	当日受付	1回 550円	25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。	4・11・18・25	2・9・16・23・30	6・13・20・27	火	11:15～12:15	剣道場	津本 徳子	当日受付	1回 550円	25名
6	背骨調整エクササイズ	背骨を調整することで、姿勢改善、カラダの歪みを整え、 美しく若々しい身体作りを目指すクラスです。 ※フェイスタオルを2枚ご用意下さい。	4・11・18・25	2・9・16・23・30	6・13・20・27	火	15:00～16:00	柔道場・大会議室	境谷 昭子	当日受付	1回 550円	25名
7	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。	4・11・18・25	2・9・16・23・30	6・13・20・27	火	17:30～18:30	柔道場	井上 斗湧	事前申込	1カ月 3,500円	25名
8	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。	5・12・19・26	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 550円	25名
9	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。	5・12・19・26	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 550円	25名
10	ストララ Yoga	ニューヨークで発祥した新しいヨガ。ポップな曲に合わせて “自分らしく自由に楽しむ” 新感覚ヨガにぜひご参加ください！	5・12・19・26	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 550円	25名
11	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!! ボディラインを美しく整えていきます。骨盤まわりのメンテナンスを始めましょ う！	6・13・20・27	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 550円	25名
12	ナチュラルヨガ	ヨガのフローを通して柔軟性の向上、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。	6・13・20・27	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 550円	25名
13	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。	6・13・20・27	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 550円	25名
14	骨盤美立ストレッチ2	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!! ボディラインを美しく整えていきます。骨盤まわりのメンテナンスを始めましょ う！	6・13・20・27	4・11・18・25	1・8・15・22・29	木	13:30～14:30	柔道場・大会議室	境谷 昭子	当日受付	1回 550円	25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。	6・13・20・27	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 550円	25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
			4月	5月	6月							
16	やさしいヨガ	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。	14・21・28	12・19・26	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 550円	25名
17	初めてエアロ	エアロビクスが初めての方に是非！	7・14・21・28	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 550円	25名
18	親子体操 ※対象：2歳～4歳	ボールやフラ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。	14	12	9	金	11:00~12:00	柔道場	和泉田 美奈	当日受付	1回 550円	15組
19	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。	7・21・28	5・19・26	2・16・23・30	金	11:00~12:00	柔道場	和泉田 美奈	当日受付	1回 550円	25名
20	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。	7・14・21・28	12・19・26	2・16・23・30	金	11:15~12:15	大会議室	豊田 純子	当日受付	1回 550円	20名
21	キッズ体操 ※対象：4歳～6歳	ボールやフラ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。	7・21・28	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 550円	25名
22 ^{New}	ボクシング教室	『はじめてのスポーツに挑戦』ボクシングを基礎から学べます。カッコよく美しいシャドーボクシングが出来るよう指導します。ミット打ちでストレス解消！	7・14・21・28	5・12・19・26	2・9・16・23・30	金	19:00~20:00	剣道場	桜井 靖高	当日受付	1回 550円	25名

～教室参加方法～

1. 各教室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。※No7は除く（※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No.7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. 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開まり、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。）
- ・教室No6ご参加の際は、フェイスタオルを2枚ご用意ください。

