スポーツ教室事業 開催予定

【秩父宮記念体育館】

※ 各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(秩父宮記念体育館･･･0466-22-5335)
※ 「公開抽選」･･･申込受付期間中(休館日除く)申込みを受付、定員を超えた場合抽選となります。
※ 対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たなかった場合は申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。

オープン教室

No	教室名	教室内容等	実施日				曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	オープン教室 ボディメイク＆バランス エクササイズ	様々な有酸素エクササイズと簡単な筋力トレーニングを行い、体の筋力＆調整力のＵＰを図ります。フィットネスツール（チューブ、ポールなど）を使用するなど、多彩なプログラムを提供します。	４月 ５月 ６月 ７月 ８月 ９月	6,20,27 18,25 1,15,22 6,20,27 3,17 7,28	10月 11月 12月 １月 ２月 ３月	5,19,26 2,16 7,21 18,25 1,15,22 1,15,22	月	9:00- 11:00	1回	30人	どなたでも参加できます	サブ アリーナ	500円	申込不要 実施日時に直接来館
2	オープン教室 健康体操	高齢の方も気軽に参加できる健康維持を目的とした教室です。転倒予防に効果的な足・腰・腹部の筋力UPやバランス能力、歩行能力を養います。	４月 ５月 ６月 ７月 ８月 ９月	7,14,21,28 12,19,26 2,9,16,23 7,14 4,18,25 1,8,15	10月 11月 12月 １月 ２月 ３月	6,13,20,27 10,17,24 1,8,15,22 19,26 2,9,16 2,9,16,23	火	9:00- 11:00	1回	30人	どなたでも参加できます	サブ アリーナ	500円	申込不要 実施日時に直接来館
3	オープン教室 フォークダンス レクリエーションダンス （火曜日）	気軽に参加できるフォークダンスを中心にした教室です。音楽を聞きながら、楽しく踊りましょう！	４月 ５月 ６月 ７月 ８月 ９月	7,14,21,28 12,19,26 2,9,16,23 7,14 4,18,25 1,8,15	10月 11月 12月 １月 ２月 ３月	6,13,20,27 10,24 1,8,15,22 19,26 2,9,16 2,9,16,23	火	13:00- 15:00	1回	30人	どなたでも参加できます	サブ アリーナ	500円	申込不要 実施日時に直接来館
4	オープン教室 夜のリフレッシュヨガ	ヨガで心地よく自分の時間を過ごします。今日一日をリセットして、自分にゆったりご褒美を与える気持ちで、体を動かし、心もリフレッシュ。明日の活力へとつながります。	４月 ５月 ６月 ７月 ８月 ９月	1,8,15 13,20 3,10,17 15 5 2,9,16	10月 11月 12月 １月 ２月 ３月	7,14,21 4,11,18 2,9,16 6,13,20 3,10,17 3,10,17	水	19:15- 20:30	1回	50人	どなたでも参加できます	武道室	500円	申込不要 実施日時に直接来館
5	オープン教室 ピラティス	全身をバランスよく動かし、体の奥にある筋肉（インナーマッスル）を整えていきます。基礎体力の向上と美しい姿勢づくりをしましょう！	４月 ５月 ６月 ７月 ８月 ９月	2,9,16,23 7,14,21 4,11,18,25 16,30 6,20,27 3,10,17,24	10月 11月 12月 １月 ２月 ３月	1,8,15,22 5,12,19,26 3,10,17 7,14,21 4,18,25 4,11,18,25	木	13:30- 14:45	1回	90人	どなたでも参加できます	武道室	500円	申込不要 実施日時に直接来館
6	オープン教室 リラックスストレッチ	肩甲骨周りを中心に普段伸ばさない所を気持ちよく伸ばします。毎回行うストレッチ用のポールを使ったストレッチは好評です。	４月 ５月 ６月 ７月 ８月 ９月	2,9,16,23 7,14,21,28 4,11,18,25 2,9,16 6,20,27 3,10,17,24	10月 11月 12月 １月 ２月 ３月	1,8,15,22 5,12,19,26 3,10,17,24 7,14,21,28 4,18,25 4,11,18,25	木	15:30- 16:15	1回	25人	どなたでも参加できます	サブ アリーナ	400円	申込不要 実施日時に直接来館
7	オープン教室 シェイプアップエアロ	音楽に合わせて、シンプルな動作で全身をバランス良く動かします。脂肪燃焼＆運動不足解消＆ストレス解消にピッタリ。有酸素エクササイズと音楽を楽しもう！	４月 ５月 ６月 ７月 ８月 ９月	3,10,17,24 1,8,15,22 5,12,19,26 3,10,17 7,21,28 4,11,25	10月 11月 12月 １月 ２月 ３月	2,9,16,23 6,13,20,27 4,11,18,25 8,15,22 5,12,19,26 5,12,19,26	金	9:15- 10:30	1回	40人	どなたでも参加できます	サブ アリーナ	500円	申込不要 実施日時に直接来館
8	オープン教室 シェイプステップ	ステップ台を使用してステップのバリエーションを組み合わせたエクササイズ！有酸素エクササイズと筋力ＵＰで楽しく汗をかけます。 気分爽快＆ストレス発散！！	４月 ５月 ６月 ７月 ８月 ９月	3,10,17,24 1,8,15,22 5,12,19,26 3,10,17 7,21,28 4,11,25	10月 11月 12月 １月 ２月 ３月	2,9,16,23 6,13,20,27 4,11,18,25 8,15,22 5,12,19,26 5,12,19,26	金	10:45- 12:00	1回	30人	どなたでも参加できます	サブ アリーナ	500円	申込不要 実施日時に直接来館

（秩父宮記念体育館）

※ 各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(秩父宮記念体育館･･･0466-22-5335)
※ 「公開抽選」･･･申込受付期間中(休館日除く)申込みを受付、定員を超えた場合抽選となります。
※ 対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たなかった場合は申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。

オープン教室

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
9	オープン教室 レクリエーションダンス フォークダンス （金曜日）	気軽に参加できるレクリエーションダンスを中心にした教室です。音楽を聞きながら、楽しく踊りましょう！	4月 3,10,17,24 5月 1,8,15,22 6月 5,12,19,26 7月 3,10,17 8月 7,21,28 9月 4,11,25 10月 2,9,16,23 11月 6,13,20,27 12月 4,11,18,25 1月 8,15,22 2月 5,12,19,26 3月 5,12,19,26	金	13:00- 15:00	1回	30人	どなたでも参加できます	サブ アリーナ	500円	申込不要 実施日時に直接来館
10	オープン教室 モーニング・ピラティス	朝に深い呼吸で体の柔軟性やバランスを整えていきましょう。姿勢改善・体力アップを目指します。	4月 4 5月 9 6月 6 7月 18 8月 1 9月 5 10月 3 11月 12月 1月 2月 3月	土	9:30- 10:45	1回	50人	どなたでも参加できます	武道室	500円	申込不要 実施日時に直接来館

成人向け教室

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	ゆったりシニアヨガ①	高齢者の方が安心して楽しめるヨガ教室です。ゆったりした呼吸と様々なポーズを行うことで心と体のバランスを整えていきます。	4/3,10,17,24 5/8,15	金	9:45- 10:45	6回	15人	60歳以上の方	軽体育室	4,800円	3/19(木) 9:00から先着順 電話受付
2	シニアのためのエンジョイ運動①	筋力アップを図る簡単なトレーニングやセルフマッサージ＆ストレッチ、有酸素運動などを行って動きやすい体づくりをします。	4/8,15,22 5/13,20,27 6/3,10	水	9:15- 10:45	8回	15人	60歳以上の方	武道室	6,400円	3/25(水) 9:00から先着順 電話受付
3	バドミントン	バドミントンを基礎から学べる教室です。初心者から中級程度の方を対象としています。	5/7,14,21,28 6/4,11,18,25	木	13:00- 14:45	8回	30人	18歳以上の方	サブ アリーナ	6,400円	4/23(木) 9:00から先着順 電話受付
4	減量＆生活習慣病予防・改善 プログラム①（昼） （藤沢市保健医療財団コラボ企画）	専属トレーナー管理のもとトレーニング室にてウォーキング等の有酸素運動を定期的に行います。曜日と時間が決められているので自分一人で続けにくい方には特におすすめです。また、管理栄養士による食事のアドバイスを行います。最少開催人数3名	5/9,12,14,16,19,21,23,26,28,30 6/2,4,6,9,11,13,16,18,20,23,25,27,30 7/2	火 木 土	13:00- 14:30	24回	7人	これから運動習慣を身に付けたい18歳以上の方	ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ室 ほか	19,200円	4/24(金) 9:00から先着順 電話受付
5	減量＆生活習慣病予防・改善 プログラム②（夜） （藤沢市保健医療財団コラボ企画）		5/9,12,14,16,19,21,23,26,28,30 6/2,4,6,9,11,13,16,18,20,23,25,27,30 7/2	火 木 土	19:20- 20:50	24回	7人	これから運動習慣を身に付けたい18歳以上の方	ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ室 ほか	19,200円	4/24(金) 13:30から先着順 電話受付
6	アクティブボディメイク エクササイズ①	ステップエクササイズ・サーキットトレーニングなどの有酸素運動でシェイプアップ!全身の筋肉をくまなく使い体を引き締めていく、ボディメイク効果の高い教室です。	5/12,19,26 6/2,9,16,23,30	火	19:30- 20:45	8回	20人	18歳以上の方	サブ アリーナ	6,400円	4/28(火) 9:00から先着順 電話受付
7	はじめてのバランスボール①	普段は意識して使うことのできない筋肉を鍛えながら平衡感覚を身に付け、筋力と体のバランスを向上させます。	5/14,21 6/4,11	木	11:15- 12:30	4回	20人	18歳以上の方	武道室	3,200円	4/30(木) 9:00から先着順 電話受付

2020年度

（秩父宮記念体育館）

※ 各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(秩父宮記念体育館･･･0466-22-5335)
※ 「公開抽選」･･･申込受付期間中(休館日除く)申込みを受付、定員を超えた場合抽選となります。
※ 対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たなかった場合は申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。

成人向け教室

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
8	～高齢者・運動初心者向け簡単ｴｸｻｻｲｽﾞ～ JIZAI体®エクササイズ①	ゲーム感覚で楽しくカラダを動かしながら、 ・アタマとカラダのつながり（脳･神経伝達） ・カラダの中のつながり（連動性） ・人と人とのつながり（コミュニティ） という3つのつながりを高めていき、いつまでも思い通りに（自在に）動けるカラダを作ります。	5/18,25 6/1,15,22,29	月	9:15- 10:15	6回	15人	60歳以上の方	軽体育室	4,800円	4/27(月) 9:00から先着順 電話受付
9	シェイプアップバレエ①	バレエの基本動作やストレッチをもとにインナーマッスルを鍛え、体のバランスを整えるとともに引き締まった体づくりを目的にした教室です。	5/27 6/3,10,17,24 7/1,8,15	水	13:15- 14:45	8回	15人	18歳以上の方	軽体育室	6,400円	5/13(水) 9:00から先着順 電話受付
10	骨盤セルフストレッチ	体全体をセルフストレッチし、骨盤をバランスの取れた位置に戻します。体と心のバランスを整え、内面からの美しさをサポートします。	6/3,10,17,24	水	13:15- 14:30	4回	30人	18歳以上の方	武道室	3,200円	5/20(水) 9:00から先着順 電話受付
11	高齢者たいそう講座 ～ロコモ体操で元気なからだ～①	運動習慣のない方でも、無理なく安全に運動できる教室です。ストレッチや簡単な体操で膝痛・腰痛予防改善のための運動をしましょう!	6/4,11,18	木	9:30- 10:45	3回	10人	これから運動を始めようとしている60歳以上の方	会議室A	2,400円	5/21(木) 9:00から先着順 電話受付
12	ゆったりシニアヨガ②	高齢者の方が安心して楽しめるヨガ教室です。ゆったりした呼吸と様々なポーズを行うことで心と体のバランスを整えていきます。	7/3,10,17,31 8/7,21	金	9:45- 10:45	6回	15人	60歳以上の方	軽体育室	4,800円	6/19(金) 9:00から先着順 電話受付
13	減量＆生活習慣病予防・改善 プログラム③（昼） （藤沢市保健医療財団コラボ企画）	専属トレーナー管理のもとトレーニング室にてウォーキング等の有酸素運動を定期的に行います。曜日と時間が決められているので自分一人で続けにくい方には特におすすめです。また、管理栄養士による食事のアドバイスを行います。<u>最少開催人数3名</u>	7/4,7,9,11,14,16,18,21,23,25,28,30 8/1,4,6,8,13,15,18,20,22,25,27,29 (8/11除く)	火 木 土	13:00- 14:30	24回	7人	これから運動習慣を身に付けたい18歳以上の方	ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ室 ほか	19,200円	6/18(木) 9:00から先着順 電話受付
14	減量＆生活習慣病予防・改善 プログラム④（夜） （藤沢市保健医療財団コラボ企画）		7/4,7,9,11,14,16,18,21,23,25,28,30 8/1,4,6,8,13,15,18,20,22,25,27,29 (8/11除く)	火 木 土	19:20- 20:50	24回	7人	これから運動習慣を身に付けたい18歳以上の方	ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ室 ほか	19,200円	6/18(木) 13:30から先着順 電話受付
15	骨盤底筋エクササイズ ～ひめトレ～	骨盤底筋群をトレーニングすることでお腹まわりを引き締め、イイ姿勢を手に入れましょう！ストレッチポール®ひめトレで骨盤底筋を鍛えることは、尿失禁の予防も期待できます。	7/8,15,22,29	水	9:30- 10:30	4回	12人	18歳以上の方	軽体育室	3,200円	6/24(水) 9:00から先着順 電話受付
16	減量＆生活習慣病予防・改善 プログラム⑤（昼） （藤沢市保健医療財団コラボ企画）	専属トレーナー管理のもとトレーニング室にてウォーキング等の有酸素運動を定期的に行います。曜日と時間が決められているので自分一人で続けにくい方には特におすすめです。また、管理栄養士による食事のアドバイスを行います。<u>最少開催人数3名</u>	9/1,3,5,8,10,12,15,17,19,22,24,26,29 10/1,3,6,8,10,13,15,17,20,22,24	火 木 土	13:00- 14:30	24回	7人	これから運動習慣を身に付けたい18歳以上の方	ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ室 ほか	19,200円	8/18(火) 9:00から先着順 電話受付
17	減量＆生活習慣病予防・改善 プログラム⑥（夜） （藤沢市保健医療財団コラボ企画）		9/1,3,5,8,10,12,15,17,19,22,24,26,29 10/1,3,6,8,10,13,15,17,20,22,24	火 木 土	19:20- 20:50	24回	7人	これから運動習慣を身に付けたい18歳以上の方	ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ室 ほか	19,200円	8/18(火) 13:30から先着順 電話受付

(秩父宮記念体育館)

※ 各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(秩父宮記念体育館･･･0466-22-5335)
※ 「公開抽選」･･･申込受付期間中(休館日除く)申込みを受付、定員を超えた場合抽選となります。
※ 対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たなかった場合は申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。

成人向け教室

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
18	卓球(初級)	基礎から学べる教室です。 初心者程度の方を対象としています。	9/4,11,25 10/2,9,16,23,30	金	13:00- 14:45	8回	30人	18歳以上の方	メイン アリーナ	6,400円	8/21(金) 13:30から先着順 電話受付
19	ママのためのピラティス① (託児なし)	子育て中のママのための姿勢改善を目指す教室です。お子さま連れで参加できます。(託児なし)	9/24 10/1,8,15,22,29 11/5,12	木	9:30- 10:30	8回	15人	子育て中のお母さん お子さま同伴の方の参加を了承される方	武道室	6,400円	申込受付9/3～9来館 公開抽選9/10(木)14:00
20	ママのためのピラティス② (託児なし)	子育て中のママのための姿勢改善を目指す教室です。お子さま連れで参加できます。(託児なし)	9/24 10/1,8,15,22,29 11/5,12	木	11:00- 12:00	8回	15人	子育て中のお母さん お子さま同伴の方の参加を了承される方	武道室	6,400円	申込受付9/3～9来館 公開抽選9/10(木)14:15
21	高齢者たいそう講座 ～ロコモ体操で元気なからだ～②	運動習慣のない方でも、無理なく安全に運動できる教室です。ストレッチや簡単な体操で膝痛・腰痛予防改善のための運動をしましょう!	9/24 10/1,8	木	9:30- 10:45	3回	10人	これから運動を始めようとしている60歳以上の方	会議室A	2,400円	9/10(木) 9:00から先着順 電話受付
22	～高齢者・運動初心者向け簡単ｴｸｻｻｲｽﾞ～ JIZAI体®エクササイズ②	ゲーム感覚で楽しくカラダを動かしながら、 ・アタマとカラダのつながり（脳･神経伝達） ・カラダの中のつながり（連動性） ・人と人とのつながり（コミュニティ） という3つのつながりを高めていき、いつまでも思い通りに（自在に）動けるカラダを作ります。	9/28 10/5,19,26 11/2,16	月	9:15- 10:15	6回	15人	60歳以上の方	軽体育室	4,800円	9/15(火) 9:00から先着順 電話受付
23	簡化24式太極拳(初級)	太極拳の基本といわれる24式太極拳(簡化太極拳)を8回コースで行います。	9/29 10/6,13,20,27 11/10,17,24	火	13:00- 14:45	8回	20人	18歳以上の方	武道室	6,400円	9/15(火) 13:30から先着順 電話受付
24	アクティブボディメイク エクササイズ②	ステップエクササイズ・サーキットトレーニングなどの有酸素運動でシェイプアップ!全身の筋肉をくまなく使い体を引き締めていく、ボディメイク効果の高い教室です。	10/6,13,20,27 11/10,17,24 12/1	火	19:30- 20:45	8回	20人	18歳以上の方	サブ アリーナ	6,400円	9/23(水) 9:00から先着順 電話受付
25	シェイプアップバレエ②	バレエの基本動作やストレッチをもとにインナーマッスルを鍛え、体のバランスを整えるとともに引き締まった体づくりを目的にした教室です。	10/14,21,28 11/4,11,18,25 12/2	水	13:15- 14:45	8回	15人	18歳以上の方	軽体育室	6,400円	9/30(水) 9:00から先着順 電話受付
26	ゆったりシニアヨガ③	高齢者の方が安心して楽しめるヨガ教室です。ゆったりした呼吸と様々なポーズを行うことで心と体のバランスを整えていきます。	10/23,30 11/6,13,20,27	金	9:45- 10:45	6回	15人	60歳以上の方	軽体育室	4,800円	10/9(金) 9:00から先着順 電話受付

2020年度

（秩父宮記念体育館）

※ 各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(秩父宮記念体育館･･･0466-22-5335)
※ 「公開抽選」･･･申込受付期間中(休館日除く)申込みを受付、定員を超えた場合抽選となります。
※ 対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たなかった場合は申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。

成人向け教室

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
27	減量＆生活習慣病予防・改善プログラム⑦（昼） （藤沢市保健医療財団コラボ企画）	専属トレーナー管理のもとトレーニング室にてウォーキング等の有酸素運動を定期的に行います。曜日と時間が決められているので自分一人で続けにくい方には特におすすめです。また、管理栄養士による食事のアドバイスを行います。最少開催人数3名	10/27,29,30 11/3,5,7,10,12,14,17,19,21,26,28 12/1,3,5,8,10,12,15,17,19,22	火 木 土	13:00- 14:30	24回	7人	これから運動習慣を身に付けたい18歳以上の方	ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ室 ほか	19,200円	10/13(火) 9:00から先着順 電話受付
28	減量＆生活習慣病予防・改善プログラム⑧（夜） （藤沢市保健医療財団コラボ企画）		10/27,29,30 11/3,5,7,10,12,14,17,19,21,26,28 12/1,3,5,8,10,12,15,17,19,22	火 木 土	19:20- 20:50	24回	7人	これから運動習慣を身に付けたい18歳以上の方	ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ室 ほか	19,200円	10/13(火) 13:30から先着順 電話受付
29	バランスボール（初中級）	普段は意識して使うことのできない筋肉を鍛えながら平衡感覚を身に付け、筋力と体のバランスを向上させます。	11/19,26 12/3,10	木	9:30- 10:45	4回	20人	バランスボール教室等に参加経験のある18歳以上の方 (65歳以上の方要相談)	武道室	3,200円	11/5(木) 9:00から先着順 電話受付
30	ゆったりシニアヨガ④	高齢者の方が安心して楽しめるヨガ教室です。ゆったりした呼吸と様々なポーズを行うことで心と体のバランスを整えていきます。	1/8,15,22,29 2/5,12	金	9:45- 10:45	6回	15人	60歳以上の方	軽体育室	4,800円	12/18(金) 9:00から先着順 電話受付
31	シニアのためのエンジョイ運動②	筋力アップを図る簡単なトレーニングやセルフマッサージ＆ストレッチ、有酸素運動などを行って動きやすい体づくりをします。	1/13,20,27 2/3,10,17,24 3/3	水	9:15- 10:45	8回	15人	60歳以上の方	武道室	6,400円	12/23(水) 9:00から先着順 電話受付
32	ヨガ(初級)	普段の疲れを癒し、心身ともにリフレッシュ!基礎体力と柔軟性を高めましょう。	1/13,20,27 2/3,10,17	水	13:15- 14:30	6回	30人	18歳以上の方	武道室	4,800円	12/23(水) 9:00から先着順 電話受付
33	減量＆生活習慣病予防・改善プログラム⑨（昼） （藤沢市保健医療財団コラボ企画）	専属トレーナー管理のもとトレーニング室にてウォーキング等の有酸素運動を定期的に行います。曜日と時間が決められているので自分一人で続けにくい方におすすめです。また、管理栄養士による食事のアドバイスを行います。※最少開催人数3名	1/14,16,19,21,23,26,28,31 2/2,4,6,9,11,13,16,18,20,23,25,27 3/2,4,6,9 （11/24除く）	火 木 土	13:00- 14:30	24回	7人	これから運動習慣を身に付けたい18歳以上の方	ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ室 ほか	19,200円	12/24(木) 9:00から先着順 電話受付
34	減量＆生活習慣病予防・改善プログラム⑩（夜） （藤沢市保健医療財団コラボ企画）		1/14,16,19,21,23,26,28,31 2/2,4,6,9,11,13,16,18,20,23,25,27 3/2,4,6,9 （11/24除く）	火 木 土	19:20- 20:50	24回	7人	これから運動習慣を身に付けたい18歳以上の方	ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ室 ほか	19,200円	12/24(木) 13:30から先着順 電話受付
35	バランスボールplus	バランスボールだけでなく様々なツールを使用して普段は意識して使うことのできない筋肉を鍛えます。	2/18,25 3/4,11	木	9:30- 10:45	4回	15人	バランスボール教室等に参加経験のある18歳以上の方	軽体育室	3,200円	2/4(木) 9:00から先着順 電話受付
36	ゆったりシニアヨガ⑤	高齢者の方が安心して楽しめるヨガ教室です。ゆったりした呼吸と様々なポーズを行うことで心と体のバランスを整えていきます。	2/19,26 3/5,12,19,26	金	9:45- 10:45	6回	15人	60歳以上の方	軽体育室	4,800円	2/5(金) 9:00から先着順 電話受付
37	グループレッスン ショートプログラム	10人以上のグループを対象としたショートプログラムエクササイズ(予約制)	通年	-	60分	1回	調整	10人以上のグループ	研修室 ほか	1人500円 ※10人以下の場合 1回5,000円	随時

親子向け教室

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	ベビーヨガ①	ママの体を使って行う赤ちゃんとママのベビーヨガクラスです。赤ちゃんとのスキンシップを通じて愛情と信頼関係を深め、楽しく過ごす時間を大切にします♪	5/22,29 6/5,12,19,26	金	9:45- 10:45	6回	10組	生後3ヶ月～6ヶ月頃（ハイハイを始める前の赤ちゃん）とお母さん	軽体育室	4,800円	5/8(金) 9:00から先着順 電話受付
2	ベビーヨガ②		9/4,11,25 10/2,9,16	金	9:45- 10:45	6回	10組		軽体育室	4,800円	8/21(金) 9:00から先着順 電話受付

(秩父宮記念体育館)

※ 各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(秩父宮記念体育館･･･0466-22-5335)
※ 「公開抽選」･･･申込受付期間中(休館日除く)申込みを受付、定員を超えた場合抽選となります。
※ 対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たなかった場合は申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。

子ども向け教室

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	児童体操	マット・跳び箱・平均台・鉄棒などの道具を使用します。個々の能力を高め、運動神経の発達を促します。	5/13,20,27 6/3,10,17,24 7/1	水	15:40- 16:40	8回	24人	市内在住・在学の 小学1～2年生	サブ アリーナ	7,200円	申込受付4/22～28来館 公開抽選4/29(水)14:00
2	夏休み　集中鉄棒	鉄棒の苦手克服クラス。「逆上がり」ができるためのコツと感覚を習得しよう！体力と筋力アップの練習にもチャレンジ！	7/21,22,28,29,30	火 水 木	8:45- 10:00	5回	24人	市内在住・在学の 小学1～3年生:12人 小学4～6年生:12人	サブ アリーナ	4,500円	申込受付6/30～7/6来館 公開抽選7/7(火)14:00
3	夏休み　集中体操	とび箱＆マットの苦手克服クラス。「開脚とび・閉脚とび」、「後転・側転・倒立前転」ができるための練習にチャレンジ！	7/21,22,28,29,30	火 水 木	10:30- 11:45	5回	24人	市内在住・在学の 小学1～3年生:12人 小学4～6年生:12人	サブ アリーナ	4,500円	申込受付6/30～7/6来館 公開抽選7/7(火)14:15
4	夏休み元気スポーツ	夏休みにスポーツを楽しもう！ 様々なスポーツを体験して運動能力をアップしよう！	8/3,4,5	月 火 水	9:20- 10:40	3回	24人	市内在住・在学の 小学1～3年生:12人 小学4～6年生:12人	メイン アリーナ	2,700円	申込受付7/14～20来館 公開抽選7/21(火)14:00
5	夏休みフットサル	湘南ベルマーレコーチによる教室です。 フットサル大好きっこ集まれ!!	8/7,21,28	金	10:30- 12:00	3回	40人	小学1～3年生	メイン アリーナ	2,700円	申込受付7/17～23来館 公開抽選7/24(金)14:00
6	夏休みトランポリン体験①	普段なかなかチャレンジできないトランポリン!空中で様々な動きをすることでバランス感覚を養います。いっぱいジャンプをして楽しもう!	8/12,13	水 木	9:00- 10:15	2回	28人	市内在住・在学の 小学1～2年生	サブ アリーナ	1,800円	申込受付7/22～28来館 公開抽選7/29(水)14:00
7	夏休みトランポリン体験②	普段なかなかチャレンジできないトランポリン!空中で様々な動きをすることでバランス感覚を養います。いっぱいジャンプをして楽しもう!	8/12,13	水 木	10:45- 12:00	2回	28人	市内在住・在学の 小学3～6年生	サブ アリーナ	1,800円	申込受付7/22～28来館 公開抽選7/29(水)14:15
8	夏休みトランポリン体験③	普段なかなかチャレンジできないトランポリン!空中で様々な動きをすることでバランス感覚を養います。いっぱいジャンプをして楽しもう!	8/19,20	水 木	9:00- 10:15	2回	28人	市内在住・在学の 小学1～2年生	サブ アリーナ	1,800円	申込受付7/29～8/4来館 公開抽選8/5(水)14:00

（秩父宮記念体育館）

※ 各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(秩父宮記念体育館･･･0466-22-5335)
※ 「公開抽選」･･･申込受付期間中(休館日除く)申込みを受付、定員を超えた場合抽選となります。
※ 対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たなかった場合は申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。

子ども向け教室

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
9	夏休みトランポリン体験④	普段なかなかチャレンジできないトランポリン!空中で様々な動きをすることでバランス感覚を養います。いっぱいジャンプをして楽しもう!	8/19,20	水 木	10:45- 12:00	2回	28人	市内在住・在学の 小学3～6年生	サブ アリーナ	1,800円	申込受付7/29～8/4来館 公開抽選8/5(水)14:15
10	小学生かけっこ教室 1～2年生編 ※就学援助対象教室（P1参照）	かけっこが速くなるためのコツを学ぼう!ミニハードル等を使用しながら走力と体力の向上を図ります。	9/2,9,16,23	水	16:30- 18:00	4回	25人	市内在住・在学の 小学1～2年生	メイン アリーナ	3,600円 ※就学援助受給世帯 1,200円	申込受付8/12～18来館 公開抽選8/19(水)14:15
11	小学生かけっこ教室 3～6年生編 ※就学援助対象教室（P1参照）	かけっこが速くなるためのコツを学ぼう!ミニハードル等を使用しながら走力と体力の向上を図ります。	9/4,11,25 10/2	金	16:30- 18:00	4回	25人	市内在住・在学の 小学3～6年生	メイン アリーナ	3,600円 ※就学援助受給世帯 1,200円	申込受付8/12～18来館 公開抽選8/19(水)14:30
12	はじめてのキッズダンス	これからダンスを始めたいお子様を対象にしたダンスの導入教室です。リズムトレーニングを中心に音に親しんでいきます。	10/6,13,20,27 11/10,17,24 12/1	火	17:15- 18:30	8回	15人	小学3～4年生	軽体育室	7,200円	申込受付9/15～21来館 公開抽選9/22(火)14:00
13	年中のびのび体操① ～鉄棒・マット編～	鉄棒・マットを使用した種目サーキットや、トランポリンや平均台などの道具を使用した総合サーキットを通して、楽しく体を動かしながら基礎体力の向上を目指します。	10/7,14,21,28 11/4,11	水	14:30- 15:30	6回	24人	市内在住・在園の年中児 (H27.4.2～H28.4.1生れ)	サブ アリーナ	5,400円	申込受付9/15～21来館 公開抽選9/22(火)14:15
14	年長ちびっこ体操① ～鉄棒・マット編～	鉄棒・マットを使用した種目サーキットや、トランポリンや平均台などの道具を使用した総合サーキットを通して、楽しく体を動かしながら基礎体力の向上を目指します。	10/7,14,21,28 11/4,11	水	16:00- 17:00	6回	24人	市内在住・在園の年長児 (H26.4.2～H27.4.1生れ)	サブ アリーナ	5,400円	申込受付9/15～21来館 公開抽選9/22(火)14:30
15	年中のびのび体操② ～跳び箱・マット編～	跳び箱・マットを使用した種目サーキットや、トランポリンや平均台などの道具を使用した総合サーキットを通して、楽しく体を動かしながら基礎体力の向上を目指します。	11/18,25 12/2,9,16,23	水	14:30- 15:30	6回	24人	市内在住・在園の年中児 (H27.4.2～H28.4.1生れ)	サブ アリーナ	5,400円	申込受付10/26～11/1来館 公開抽選11/2(月)14:00
16	年長ちびっこ体操② ～跳び箱・マット編～	跳び箱・マットを使用した種目サーキットや、トランポリンや平均台などの道具を使用した総合サーキットを通して、楽しく体を動かしながら基礎体力の向上を目指します。	11/18,25 12/2,9,16,23	水	16:00- 17:00	6回	24人	市内在住・在園の年長児 (H26.4.2～H27.4.1生れ)	サブ アリーナ	5,400円	申込受付10/26～11/1来館 公開抽選11/2(月)14:15
17	年中のびのび体操③ ～鉄棒・跳び箱編～	鉄棒・跳び箱を使用した種目サーキットや、トランポリンや平均台などの道具を使用した総合サーキットを通して、楽しく体を動かしながら基礎体力の向上を目指します。	1/6,13,20,27 2/3,10	水	14:30- 15:30	6回	24人	市内在住・在園の年中児 (H27.4.2～H28.4.1生れ)	サブ アリーナ	5,400円	申込受付12/7～13来館 公開抽選12/15(火)14:00
18	年長ちびっこ体操③ ～鉄棒・跳び箱編～	鉄棒・跳び箱を使用した種目サーキットや、トランポリンや平均台などの道具を使用した総合サーキットを通して、楽しく体を動かしながら基礎体力の向上を目指します。	1/6,13,20,27 2/3,10	水	16:00- 17:00	6回	24人	市内在住・在園の年長児 (H26.4.2～H27.4.1生れ)	サブ アリーナ	5,400円	申込受付12/7～13来館 公開抽選12/15(火)14:15
19	年中のびのび体操④ ～マット・鉄棒・跳び箱編～	マット・鉄棒・跳び箱を使用した種目サーキットや、トランポリンや平均台などの道具を使用した総合サーキットを通して、楽しく体を動かしながら基礎体力の向上を目指します。	2/17,24 3/3,10,17,24	水	14:30- 15:30	6回	24人	市内在住・在園の年中児 (H27.4.2～H28.4.1生れ)	サブ アリーナ	5,400円	申込受付1/26～2/1来館 公開抽選2/2(火)14:00
20	年長ちびっこ体操④ ～マット・鉄棒・跳び箱編～	マット・鉄棒・跳び箱を使用した種目サーキットや、トランポリンや平均台などの道具を使用した総合サーキットを通して、楽しく体を動かしながら基礎体力の向上を目指します。	2/17,24 3/3,10,17,24	水	16:00- 17:00	6回	24人	市内在住・在園の年長児 (H26.4.2～H27.4.1生れ)	サブ アリーナ	5,400円	申込受付1/26～2/1来館 公開抽選2/2(火)14:15

■秩父宮記念体育館(トレーニングルームほか)

トレーニング登録者対象教室

No	教室名	教室内容等	実施日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	トレーニング登録者限定 ウエルネスサポート講座	テーマ別に様々なフィットネスツールを使用するなどしてレッスンをします。	館内ポスターまたは広報にて実施日をお知らせいたします	60分～75分	1～2回	少人数-20人	トレーニング登録者	武道室 ほか	500円～1,000円	開催の1ヶ月前から先着順 電話または来館
2	トレーニング登録講座	トレーニングルームの利用方法(ルール・マナー)、登録証発行手続き、マシンの取扱いについて説明を行います。	「2020年度トレーニング登録講座日程表」をご覧ください(P56)実施月により日程が変更することがありますので、詳細は施設へお問い合せください	60分	1回	8人-20人	市内在住・在勤・在学、茅ヶ崎市・寒川町在住の中学生以上の方	会議室 ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ室	大人500円 中学生200円	事前に電話または 来館にて予約
3	トレーニング登録講座 (60歳以上専用講座)	60歳以上の方専用の登録講座です。ゆったりとしたペースでトレーニングルームの利用方法(ルール・マナー)、登録証発行手続き、マシンの取扱いについて説明を行います。	第3月曜日 ※祝日の場合は別週の開催となります	90分	1回	10人	60歳以上の市内在住・在勤・在学、茅ヶ崎市・寒川町在住の方	会議室 ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ室	大人500円	事前に電話または 来館にて予約
4	久しぶりに利用する方のための 安心登録講座	久しぶりにトレーニングを始めようと考えている方にもう1度マシンの使用方法を説明いたします。	随時 施設へ直接お問い合わせください	30分	1回	1人	過去に登録講座を受講している方	会議室 ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ室	200円 入場料別	事前に電話または 来館にて予約
5	体成分測定・印刷	体脂肪率はもちろん腹部肥満率、筋肉量などあなたの体を細かく測定します!自分自身の体と見つめ合って、あなたの体に合った運動をしましょう!	通年 （第2・4月曜日を除く）	10分 程度	1回	-	トレーニング登録者	ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ室	100円 入場料別	実施日時に直接来館 トレーニングルーム受付にて

★各施設のトレーニングルーム登録講座について★

トレーニングルームをご利用いただくには、登録講座（事前予約制）の受講が必要です。
登録講座申込は、３施設（秩父宮・鵠沼・秋葉台）どこでも承っております。※電話予約可能、受講の際に身分証提示
（講座内容は、講義と実技になり、施設利用方法・登録証発行手続き・マシンの取扱い等についてとなります。）
トレーニングルームは藤沢市在住・在勤・在学、茅ヶ崎市及び寒川町在住の中学生以上の方がご利用いただけます。
登録講座を１度受講すれば、３施設のトレーニングルームを使用することができます。

【登録講座申込時間】　８：３０～２１：００
【登録講座受講料】　大人　５００円
　　中学生　２００円