【秋葉台文化体育館】

※ 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。(秋葉台文化体育館･･･0466-88-1111)
※ 「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 朝のリフレッシュヨガ	朝ヨガは体の内側から元気にしてくれる効果があります。深い呼吸とともに体全体を動かすことでリフレッシュされ、1日を快適に過ごすことができます。	4月 5月 6月	5,12,26 10,24,31 7,14,28	月	9:30- 10:40	1回	40人	どなたでも参加できます	第2体育室	400円	実施日時に直接来館（先着順） （30分前受付開始）
2	オープン教室 ボディシェイプ ～火曜クラス～	月毎にテーマを決めて有酸素運動と筋力トレーニングを行います。脂肪燃焼だけでなく、持久力の向上も目的としたクラスです。	4月 5月 6月	6,13,20,27 11,18,25 1,8,15,22,29	火	9:30- 10:40	1回	40人	どなたでも参加できます	第2体育室	400円	実施日時に直接来館（先着順） （30分前受付開始）
3	オープン教室 ピラティス	全身をバランス良く動かし、体の奥にある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目的とした教室です。	4月 5月 6月	6,13,20,27 11,18,25 1,8,15,22,29	火	13:30- 14:40	1回	30人	どなたでも参加できます	第3体育室	400円	実施日時に直接来館（先着順） （30分前受付開始）
4	オープン教室 ボディシェイプ ～水曜クラス～	《大人気教室！》エアロビクス世界大会で入賞した専門講師によるストレッチ・エアロビクス・筋力トレーニングをバランスよく行うクラスです。短時間でたくさん汗をかきたい方にオススメです。	4月 5月 6月	7,14,21,28 12,19,26 2,9,16,23,30	水	9:30- 10:40	1回	40人	どなたでも参加できます	第2体育室	400円	実施日時に直接来館（先着順） （30分前受付開始）
5	オープン教室 ボディシェイプ ～土曜クラス～	月毎にテーマを決めてヨガや自重トレーニングといったエクササイズを行います。	4月 5月 6月	3,10,17,24 8,15,22,29 5,12,19,26	土	10:00- 11:10	1回	30人	どなたでも参加できます	第3体育室	400円	実施日時に直接来館（先着順） （30分前受付開始）
6	オープン教室 バレトン ～期間限定クラス～	バレトンは、『バレエ』『フィットネス』『ヨガ』の3つの要素から構成されたエクササイズです。 NY発の新感覚エクササイズを是非体験してみてください。	5月 6月	14,21,28 4,11,18,25	金	13:30- 14:30	1回	20人	どなたでも参加できます	第3体育室	400円	実施日時に直接来館（先着順） （30分前受付開始）

（秋葉台文化体育館）

※ 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。(秋葉台文化体育館･･･0466-88-1111)
※ 「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
1	フラダンス	新しいことを始めるならコレ！フラダンスでストレス解消！初心者の方でも安心してご参加いただけます。	5/12,19,26 6/2,9,16,23,30 （予備日7/7）	水	13:15- 14:45	8回	20人	18歳以上の方	第3体育室	6,400円	4/28(水) 13:30から先着順 電話受付
2	ピラティス（初中級）	呼吸法や基本姿勢を意識しながら、しなやかな体づくりを行います。トリニティやピラティスボール等も使用します。	5/13,20,27 6/3,10,17,24 7/1（予備日7/8）	木	9:45- 10:45	8回	20人	18歳以上の方	第3体育室	6,400円	4/29(木祝) 13:30から先着順 電話受付
3	やさしいヨガ①	初心者の方でも安心してご参加いただける「やさしい」ヨガ教室です。	5/14,21,28 6/4,11,18,25 7/2（予備日7/9）	金	10:00- 11:00	8回	20人	18歳以上の方	第3体育室	6,400円	4/30(金) 11:00から先着順 電話受付

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	年長うんどう①	様々な基本運動を経験することで運動神経の発達を促します。マット・跳び箱・平均台といった道具を使いながら総合的な能力も高めます。	5/12,19,26 6/2,9,16,23,30	水	15:30- 16:30	8回	15人	市内在住・在園の年長児 （H27.4.2～H28.4.1生れ）	第1体育室	7,200円	申込受付4/16～4/22来館 公開抽選4/23(木)11:00
2	小学生かけっこ（1～2年生）	運動の基本である「走る」動作を通じて、運動への適応能力を身に付けます。コーディネーショントレーニングを交えながら楽しく行う教室です。	6/2,9,16,23	水	17:00- 18:00	4回	20人	市内在住・在学の小学1～2年生	第1体育室	3,600円	申込受付5/12～5/18来館 公開抽選5/19(水)11:00 （5/17休館）
3	小学生 スポーツクライミング体験① （3～4年生）	クライミングの基本を体験しながら、高さ8mの垂直壁を利用したリードクライミングに挑戦します。	6/5,12	土	10:00- 12:00	2回	14人	市内在住・在学の小学3～4年生	1階ロビー	1,800円	申込受付5/12～5/18来館 公開抽選5/19(水)11:00 （5/17休館） ※小学3・4年生については『午前・午後』の両教室を重複してお申し込みすることはできません
4	小学生 スポーツクライミング体験① （3～6年生）			土	13:00- 15:00	2回	14人	市内在住・在学の小学3～6年生	1階ロビー	1,800円	

(秋葉台文化体育館)

※ 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。(秋葉台文化体育館･･･0466-88-1111)
※ 「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。

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	親子かけっこ	親子でスキンシップを図りながら楽しく学べるかけっこ教室です。お子さまと保護者の方に分かりやすく教えます。	5/9	日	9:00-10:30	1回	15組	かけっこが速くなりたい市内在住、在学の小学生とその保護者	芝生広場（第2体育室）	800円	4/25(日) 13:30から先着順 電話受付
2	未就園児 親子リトミック①	キーボードのリズムに合わせリトミックを中心にボール遊び、パネルシアターなど盛りだくさんの内容です。	5/10,24,31 6/7,14,28 （予備日7/5）	月	9:30-10:30	6回	10組	1歳６ヶ月～未就園児（3～4歳）とその保護者	第3体育室	4,800円	4/26(月) 13:30から先着順 電話受付
3	親子たいそう①	親子でスキンシップを図りながら楽しく体を動かしましょう！マットや平均台などの体操器具も使用します。	6/13	日	9:30-10:30	1回	10組	年少児～年長児とその保護者	第3体育室	800円	5/30(日) 13:30から先着順 電話受付

■秋葉台文化体育館(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	トレーニング登録講座(専用)	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。	詳細は財団ホームページまたは施設へお問い合せください	60分程度	1回	12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 ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞﾙｰﾑ等	大人500円 中学生200円	事前に電話または来館にて予約
2	体成分測定・印刷	体成分分析装置を用いて、見た目だけではわからない筋肉量・脂肪量・筋肉バランスなどを細かく測定します。運動指導員が測定結果を説明、運動方法のアドバ	通年（随時受付）	10分程度	1回	1人	トレーニングルーム登録者		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
3	健康づくりトレーニング指導	トレーニング初心者、体力向上といった健康づくりを目的とした運動メニューの作成とマンツーマン指導を行います。	通年（随時受付）	60分程度	1回	1人			1000円 （入場料別）	事前に来館にて予約 （ショートカウンセリングあり）

★各施設のトレーニング室(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

【秋葉台公園プール】

※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。（秋葉台公園プール･･･0466-88-1811）
※「公開抽選」･･･申込受付期間中（休館日除く）申込みを受付け、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、市外の方もお申し込みいただく事が出来ます。

個人スイムレッスン

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	個人スイムレッスン	水慣れから４種泳法、水中運動までマンツーマンでお客様のご要望にお応えします。※障がいのある方も気軽にお申し出ください。	通年 （7/1~9/30除く）	予約制	45分	1回	1人	どなたでも参加できます	プール	2,000円	【先着順】 毎月28日から翌月分を受付 （日程が前後する場合あり） 電話受付9:00から 来館受付14:00から

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	水中運動＆水中ウォーキング	水の特性である浮力や抵抗力によって体の負担が軽減するため、肩こりや腰痛の予防を目的としている方にはおすすめの水中運動です。ぜひご参加ください。	４月	6,13,20,27	火	10:30- 11:30	1回	15人	どなたでも参加できます	プール	300円 （ﾌﾟｰﾙ入場料別）	申込不要 実施日時に直接来館
			５月	11,18,25								
			６月	1,8,15								

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	チャレンジ水泳①	これから水泳を始めてクロールを習得したい方、背泳ぎや平泳ぎに挑戦したい方を対象とした教室です。みんなで楽しく練習しましょう！	4/7,14,21,28 5/12,19,26 6/2	水	13:00- 14:00	8回	15人	18歳以上の方	プール	7,200円	申込受付3/12～3/17来館 公開抽選3/18（木）14:00 （3/15休館）
2	みんなでアクアビクス①	プールに入って音楽に合わせ楽しく運動します！初心者の方でも気軽に参加できるプログラムになっています。	4/8,15,22 5/13,20,27 6/3,10	木	10:30- 11:30	8回	15人	18歳以上の方	プール	7,200円	
3	ナイター水泳①	成人向けの水泳教室です。泳力別にクラス分けをし、上達を目指します！仕事終わりにみんなで楽しく泳ぎましょう！	4/9,16,23 5/7,14,21,28 6/4	金	19:00- 20:15	8回	15人	18歳以上の方	プール	7,200円	

(秋葉台公園プール)

※ 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。（秋葉台公園プール･･･0466-88-1811）
※「公開抽選」･･･申込受付期間中（休館日除く）申込みを受付け、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、市外の方もお申し込みいただく事が出来ます。

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	初級こども水泳① 火曜クラス	水慣れやけのび、バタ足や面かぶりクロールの習得を目指した水泳教室です！上達したら息継ぎに挑戦しよう！	4/6,13,20,27 5/11,18,25 6/1	火	17:00-18:00	8回	15人	市内在住･在学の小学生	プール	8,000円	申込受付3/16～3/21来館 公開抽選3/23（火）14:00
2	初級こども水泳① 木曜クラス		4/8,15,22 5/13,20,27 6/3,10	木		8回	15人				
3	にこにこ水泳① 水曜クラス	水慣れや水遊びを中心に、水泳の楽しさを教えます！クラスに分かれてレベルごとに練習！子ども一人一人の「できた！」を大切にし、たくさん「チャレンジ」たくさん「成長」できる教室です！	4/7,14,21,28 5/12,19,26 6/2	水	16:00-17:00	8回	15人	市内在住･在園の未就学児 （H27.4.2~H30.4.1生れ）	プール	8,000円	申込受付3/16～3/21来館 公開抽選3/23（火）15:00
4	にこにこ水泳① 木曜クラス		4/8,15,22 5/13,20,27 6/3,10	木							
5	にこにこ水泳① 金曜クラス		4/9,16,23 5/7,14,21,28 6/4	金							
6	泳力認定別こども水泳①	財団主催の『泳力認定進級テスト』合格を目指すクラスです！目標は超難関の1級取得！誰もが羨むキレイな泳ぎを身につけよう！	4/7,14,21,28 5/12,19,26 6/2	水	17:00-18:00	8回	15人	泳力認定進級テストで10級以上を取得している小・中学生	プール	8,000円	申込受付3/16～3/21来館 公開抽選3/23（火）14:00
7	早起きこども水泳①	水慣れから4種泳法まで、クラス分けをして練習します！みんなでレベルアップを目指そう！	4/10,17,24 5/8,15,22,29 6/5	土	7:50-9:00	8回	50人	市内在住･在学の 小・中学生	プール	8,000円	申込受付3/12～3/17来館 公開抽選3/19（金）14:00 （3/15休館）

【秋葉台公園】

開催種目	施設名	利用料金	時間帯	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
サイクルオープンＤay	第2駐車場	200円	12:00～16:00	18(日)	23(日)	26（土）			26（日）	17(日)		★			
		200円	12:00～15:00								23(火祝)		23(日)	23(水祝)	20(日)

★12月5日（日）は『サイクルチャレンジ藤沢in秋葉台』の開催を予定しています、詳しくは広報等でご案内いたします。

【サイクルオープンＤａｙ注意事項】
〇自転車のレンタルはございません。ご自身の自転車をお持ちください。また、安全のためヘルメット、グローブ(軍手可)着用となりますのでご持参ください。
〇小学3年生以下の方は保護者の同伴が必要となります。
〇新型コロナウイルス感染防止のため、保護者の方は必ずマスクを着用してください。
〇雨天時は中止となります。
〇利用者ご自身の責任のもと怪我等には十分に注意してご利用ください。