


★ 秩父宮記念体育館 オープン教室 ★

1回500円(ワンコイン♪)
申込不要！当日体育館1F受付へ！気軽に参加できるオープン教室です
※リラックスストレッチのみ400円

コンディショニング エクササイズ		健康体操		リラックスストレッチ	
月曜日 9:00~11:00 サブアリーナ(3F)		火曜日 9:00~11:00 サブアリーナ(3F)		火曜日 16:00~16:45 サブアリーナ(3F)	
10月	5日、19日、26日	10月	6日、20日、27日	10月	6日、20日、27日
11月	16日	11月	10日、17日、24日	11月	10日、17日、24日
12月	7日、21日	12月	1日、8日、15日	12月	1日、8日、15日
ストレッチや有酸素運動 道具を使ったエクササイズを行い 健康的なからだづくりをします。		高齢の方でも気軽に参加できる教室です。 参加者の方とグループになって 楽しく筋力・バランスアップをしましょう☆		かたく凝りかたまっただからだを 専用のボールを使って 気持ちよく伸ばします。	
		夜のリフレッシュヨガ		<div style="border: 2px dashed green; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>秋から始めよう Newスポーツ ライフ!</p> <p>健康には 運動・栄養・睡眠が 大事です！ まずはオープン教室で 運動を★</p> </div>	
		水曜日 19:15~20:30 武道室(1F)			
		10月	7日、14日、21日、28日		
		11月	4日、11日、18日、25日		
		12月	2日、9日、16日		
一日の疲れを癒しませんか？ 無理なく気持ちよく体をうごかし ご自分の心と体をリラックス♪					
ピラティス		シェイプアップエアロ		ステップエクササイズ	
木曜日 13:30~14:45 武道室(1F)		金曜日 9:15~10:30 サブアリーナ(3F)		金曜日 10:45~12:00 サブアリーナ(3F)	
10月	8日、15日、22日、29日	10月	2日、9日、16日、23日	10月	2日、9日、16日、23日
11月	5日、12日、26日	11月	6日、13日、20日、27日	11月	6日、13日、20日、27日
12月	3日、17日	12月	4日、11日、18日	12月	4日、11日、18日
全身をバランスよく動かし、 基礎体力と柔軟性をアップさせましょう。 きれいな姿勢づくりに効果的な教室です。		音楽に合わせて楽しく体を動かします。 ストレスを発散しながら体脂肪を 燃焼させましょう！！		ステップ台を使って有酸素運動と 筋力トレーニングをして 気持ちよく汗を流しましょう！	

●オープン教室について●

- ・申込不要の教室になります。
- ・1階の自動券売機にて利用券を購入して、各会場の名簿に【名前・利用券NO.】を記入してください。
- ・教室終了後の清掃・片付けのご協力をお願いいたします。

※その他、詳細については施設へお問い合わせください。 秩父宮記念体育館(0466-22-5335)