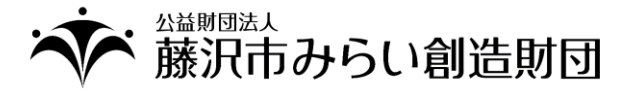


# スポーツ教室事業 開催予定



## 【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 3,17,24 5月 15,22,29 6月 5,19,26 7月 3,24 8月 21,28 9月 4,25	10月 2,16,23,30 11月 6,20,27 12月 4,18,25 1月 15,22,29 2月 5,19,26 3月 5	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・腹部の筋力アップやバランス能力、歩行能力を養います。	4月 4,11,18,25 5月 9,16,23 6月 6,13,20,27 7月 4,11,18,25 8月 22,29 9月 5,12,19,26	10月 3,17,24 11月 14,21,28 12月 5,12,19 1月 16,23,30 2月 6,20,27 3月 6,13	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とした教室です。音楽を聞きながら、楽しく踊りましょう！	4月 4,11,18,25 5月 9,16,23 6月 6,13,20,27 7月 4,11,18,25 8月 22,29 9月 5,12,19,26	10月 3,17,24 11月 7,14,28 12月 5,12,19 1月 16,23,30 2月 6,20,27 3月 6,13	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 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ボールを使ったストレッチは好評です。	4月 4,11,18,25 5月 9,16,23 6月 6,13,20,27 7月 4,11,18,25 8月 22,29 9月 5,12,19,26	10月 3,17,24 11月 7,14,21,28 12月 5,12,19 1月 16,23,30 2月 6,20,27 3月 6,13	火	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
5	オープン教室 夜のリラッシュヨガ	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、自分にゆったりと褒美を与える気持ちで、体を動かし、心もリラッシュ。明日の活力へとつながります。	4月 5,19,26 5月 10,24 6月 7,14,21,28 7月 5,12,19,26 8月 2,16,23 9月 6,13,20	10月 4,11,18,25 11月 8,15,22 12月 6,13,20 1月 17,24 2月 7,14,21 3月 7,14	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
6	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 13,20,27 5月 11,18 6月 1,8,22 7月 6,13,20,27 8月 10,24 9月 14,21,28	10月 12,19,26 11月 2,9,16 12月 7,14,21 1月 18,25 2月 1,8,22 3月 8,15	木	13:30-14:45	1回	60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
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 7,14,21,28 5月 12,19,26 6月 2,9,16,23 7月 7,14,21 8月 4,18,25 9月 1,8,15,22	10月 6,13,20,27 11月 10,17,24 12月 1,8,15,22 1月 19,26 2月 2,9,16,23 3月 2,9,16	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 7,14,21,28 5月 12,19,26 6月 2,9,16,23 7月 7,14,21 8月 4,18,25 9月 1,8,15,22	10月 6,13,20,27 11月 10,17,24 12月 1,8,15,22 1月 19,26 2月 2,9,16,23 3月 2,9,16	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
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とした教室です。音楽を聞きながら、楽しく踊りましょう！	4月 7,14,21,28 5月 12,19,26 6月 2,9,16,23 7月 7,14,21 8月 4,18,25 9月 1,8,15,22	10月 6,13,20,27 11月 10,17,24 12月 1,8,15,22 1月 19,26 2月 2,9,16,23 3月 2,9,16	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	期間限定 オープン教室 エンジョイ！ダンス	参加者全員でダンスを通じてコミュニケーションを取りながら楽しく踊っていきます！！心と体をハッピーに★エンジョイ！ダンス！	5月 16,23,30 6月 6,13,27 7月 4,11,25		火	17:30-18:45	1回	15人	どなたでも参加できます	軽体育室	500円	申込不要 実施日時に直接来館
11	期間限定 オープン教室 モーニング・ピラティス	暑い時期の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。	6月 17 7月 8,22 8月 5		土	9:30-10:45	1回	30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

※ 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)

(秩父宮記念体育館)

※ 「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	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。	4/4,11,18,25 5/2,9	火	9:45- 10:45	6回	15人	60歳以上の方	軽体育室	4,200円	3/21(火) 9:00から先着順 電話受付
2	骨盤セルフストレッチ①	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。	4/5,12,19,26 5/10,17,24,31	水	13:15- 14:15	8回	30人	18歳以上の方	武道室	5,600円	3/22(水) 9:00から先着順 電話受付
3	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。	4/12,19,26 5/10,17,24	水	9:30- 10:45	6回	15人	60歳以上の方	武道室	4,200円	3/29(水) 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	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。	5/9,11,13,16,18,20,23,25,27,30 6/1,3,6,8,10,13,15,17,20,22,24,27,29 7/1 (週3回・8週間)	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	トレーニング室 ほか	16,800円	4/25(火) 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		5/9,13,16,20,23,27,30 6/3,6,10,13,17,20,24,27 7/1,4,8,11,15,18,22,25,29 (週2回・12週間)	火・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	トレーニング室 ほか	16,800円	4/25(火) 13:00から先着順 電話受付
6	お母さんのためのビューティーエクササイズ①(託児付)	子育て真っ最中のお母さんを応援します。ピラティス、バランスボール、エアロなどのエクササイズを行います。(託児付)	5/12,19 6/2,9,16,23	金	13:00- 14:45	6回	20人	市内在住・在勤の1~3歳児とお母さん	武道室	6,000円	申込受付4/21~28来館 公開抽選4/29(土・祝)14:00
7	はじめてのピラティス	初心者対象の教室です。これからピラティスを始められる方に最適!心と体のリフレッシュを体験してみましょ。	5/13,20 6/3,10	土	9:15- 10:45	4回	15人	18歳以上の方	軽体育室	2,800円	4/22(土) 9:00から先着順 電話受付
8	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。	5/31 6/7,14,21,28 7/5,12,19	水	13:15- 14:45	8回	15人	18歳以上の方	軽体育室	5,600円	5/17(水) 9:00から先着順 電話受付
9	はじめてのバランスボール	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。	6/1,8,15,22,29	木	9:30- 10:45	5回	20人	18歳以上の方	武道室	3,500円	5/18(木) 9:00から先着順 電話受付
10	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。	6/7,14,21,28 7/5,12,19 8/2	水	13:15- 14:30	8回	40人	18歳以上の方	武道室	5,600円	5/24(水) 9:00から先着順 電話受付
11	ひめトレ・ウエストシェイプ	話題であり人気のあるツールを使用。骨盤底筋群を鍛えて背筋・お腹をスッキリさせてスタイルアップ!	6/9,16,23,30	金	13:15- 14:15	4回	12人	18歳以上の方	軽体育室	2,800円	5/26(金) 9:00から先着順 電話受付
12	減量&生活習慣病予防・改善プログラム③	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。	7/4,6,8,11,13,15,18,20,22,25,27,29 8/1,3,5,8,10,12,15,17,19,22,24,26 (週3回・8週間)	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	トレーニング室 ほか	16,800円	6/20(火) 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④		8/1,5,8,12,15,19,22,26,29 9/2,5,9,12,16,19,23 (週2回・8週間)	火・土	19:20- 20:50	16回	7人	これから運動習慣を身に付けたい18歳以上の方	トレーニング室 ほか	11,200円	7/18(火) 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⑤		8/31 9/2,5,7,9,12,14,16,19,21,23,26,28,30 10/3,5,7,12,14,17,19,21,24,26 (週3回・8週間)	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	トレーニング室 ほか	16,800円	8/17(木) 9:00から先着順 電話受付
15	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。	9/6,13,20,27 10/4,11,18,25	水	13:00- 14:45	8回	30人	18歳以上の方	メインアリーナ	5,600円	8/23(水) 9:00から先着順 電話受付
16	走ろう!湘南藤沢市民マラソンランニングクリニック	湘南藤沢市民マラソンの完走を目標とするマラソン教室。走り方や大会本番に向けての調整方法をアドバイスします。1回は横浜・山下公園周辺をランニングする予定です。	9/9,30 10/7,21 11/4,18 12/2,16	土	10:00- 12:00	8回	15人	18歳以上で7~8分/kmで連続して10km以上走れる方	施設周辺 屋外 山下公園 他	8,000円	8/26(土) 9:00から先着順 電話受付

※ 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)

(秩父宮記念体育館)

※ 「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
17	ピラティス (初中級)	呼吸法や姿勢の基本からしなやかな体づくりをしていきます。チューブ・セラバンド・ボール等を使用します。	9/16,30 10/7,14	土	9:15- 10:45	4回	15人	18歳以上の方	軽体育室	2,800円	9/2(土) 9:00から先着順 電話受付
18	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。	9/26 10/3,17,24,31 11/7,14,21	火	13:00- 14:45	8回	30人	18歳以上の方	武道室	5,600円	9/12(火) 9:00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)	9/28 10/5,12,19,26 11/2,9,16	木	9:30- 10:30	8回	12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	軽体育室	5,600円	申込受付9/7~14来館 公開抽選9/15(金)14:00 (9/11休館)
20	ママのためのピラティス②(託児なし)		9/28 10/5,12,19,26 11/2,9,16	木	11:00- 12:00	8回	12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	軽体育室	5,600円	申込受付9/7~14来館 公開抽選9/15(金)14:15 (9/11休館)
21	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。	9/28 10/5,12,19,26 11/2,9,16	木	13:00- 14:45	8回	30人	18歳以上の方	サブ アリーナ	5,600円	9/14(木) 9:00から先着順 電話受付
22	高齢者たいそう講座 ～ロコモ体操で元気なからだ～	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!	9/28 10/5,12	木	9:20- 10:30	3回	12人	これから運動を始めようとしている方	研修室	2,100円	9/14(金) 13:00から先着順 電話受付
23	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。	10/3,17,24,31 11/7,14	火	9:45- 10:45	6回	15人	60歳以上の方	軽体育室	4,200円	9/19(火) 9:00から先着順 電話受付
24	骨盤セルフストレッチ②	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。	10/4,11,18,25 11/1,8,15,22	水	13:15- 14:15	8回	30人	18歳以上の方	武道室	5,600円	9/20(水) 9:00から先着順 電話受付
25	ノルディックウォーキング (江の島へ行こう!)	運動効果を高める専用のポールを使ったフィットネスウォーキングです。最終日には秩父宮記念体育館から江の島までみんなでいっしょに歩きます。	10/6,13,20,27	金	10:00- 12:00	4回	15人	18歳以上の方	施設周辺 屋外	2,800円	9/22(金) 9:00から先着順 電話受付
26	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。	10/17,24,31 11/7,14,21,28 12/5	火	19:15- 20:45	8回	25人	18歳以上の方	サブ アリーナ	5,600円	10/3(火) 9:00から先着順 電話受付
27	減量&生活習慣病予防・改善 プログラム⑥	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。	10/28,31 11/2,4,7,9,11,14,16,18,21,25,28,30 12/2,5,7,9,12,14,16,19,21,23 (週3回・8週間)	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	トレーニング室 ほか	16,800円	10/14(土) 9:00から先着順 電話受付
28	バランスボール (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。	11/2,9,16,30	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	武道室	2,800円	10/19(木) 9:00から先着順 電話受付
29	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。	1/16,23,30 2/6,20,27 3/6,13	火	19:15- 20:45	8回	25人	18歳以上の方	サブ アリーナ	5,600円	12/18(月) 9:00から先着順 電話受付
30	減量&生活習慣病予防・改善 プログラム⑦	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。	1/16,18,23,25,30 2/1,6,8,15,20,22,27 3/1,6,8,13 (週2回・8週間)	火・木	13:00- 14:30	16回	7人	これから運動習慣を身に付けたい18歳以上の方	トレーニング室 ほか	11,200円	12/19(火) 9:00から先着順 電話受付
31	減量&生活習慣病予防・改善 プログラム⑧		1/16,18,23,25,30 2/1,6,8,15,20,22,27 3/1,6,8,13 (週2回・8週間)	火・木	19:20- 20:50	16回	7人	これから運動習慣を身に付けたい18歳以上の方	トレーニング室 ほか	11,200円	12/19(火) 13:00から先着順 電話受付

※ 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、市外の方も申込みいただくことができます。

(秩父宮記念体育館)

## 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
32	ヨガ (中級)	全身のボディラインを整えながら、心と体を癒します。リフレッシュしたい方に最適です。	1/17,24,31 2/7,14,21,28 3/7	水	13:15- 14:30	8回	15人	ヨガ教室等に参加経験のある18歳以上の方	軽体育室	5,600円	12/20(水) 9:00から先着順 電話受付
33	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。	1/17,24,31 2/7,14,21	水	9:30- 10:45	6回	15人	18歳以上の方	武道室	4,200円	12/20(水) 13:00から先着順 電話受付
34	お母さんのための ビューティーエクササイズ② (託児付)	子育て真っ最中のお母さんを応援します。ピラティス、バランスボール、エアロなどのエクササイズを行います。(託児付)	1/19,26 2/2,9,16,23	金	13:00- 14:45	6回	20人	市内在住・在勤の1~3歳児とお母さん	武道室	6,000円	申込受付12/15~22来館 公開抽選12/23(土)14:00
35	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。	1/19,26 2/2,9,16,23 3/2,9	金	13:15- 14:45	8回	15人	18歳以上の方	軽体育室	5,600円	12/22(金) 9:00から先着順 電話受付
36	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	-	1時間	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

## 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	トランポリン・マット・とびばこ・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。	5/10,17,24,31 6/7,14,21,28	水	15:40- 16:40	8回	25人	市内在住・在学の 小学1~2年生	サブ アリーナ	6,400円	申込受付4/19~26来館 公開抽選4/27(木)14:00
2	小学生体育力向上 プログラム	基礎体力をバランス良く鍛え、運動神経を活性化させる。走る・飛ぶ・投げる・体の柔らかさ・バランス能力を開花させよう!	5/11,18,25 6/1,8,15,22,29	木	16:20- 17:50	8回	25人	市内在住・在学の 小学3~6年生	サブ アリーナ	6,400円	申込受付4/20~27来館 公開抽選4/28(金)14:00
3	キッズダンス教室	子ども達がダンスを通して楽しさはもちろん、お友達とのコミュニケーション力や、挨拶をはじめとした社会性を身につけることを目標にダンスレッスンを展開していきます。	5/15,22,29 6/5,26 7/3,24,31	月	16:30- 17:45	8回	15人	市内在住・在学の 小学1~3年生	軽体育室	6,400円	申込受付4/11~19来館 公開抽選4/20(木)14:00
4	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!	7/27,28	木・金	9:00- 10:15	2回	30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7/6~13来館 公開抽選7/14(金)14:00 (7/10休館)
5	夏休みトランポリン体験②		7/27,28	木・金	10:45- 12:00	2回	30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7/6~13来館 公開抽選7/14(金)14:15 (7/10休館)
6	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!	7/31 8/1,7,8	月・火	8:45- 10:00	4回	20人	市内在住・在学の 小学1~2年生	サブ アリーナ	3,200円	申込受付7/11~18来館 公開抽選7/19(水)14:00
7	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!	7/31 8/1,7,8	月・火	10:30- 11:45	4回	20人	市内在住・在学の 小学3~6年生	サブ アリーナ	3,200円	申込受付7/11~18来館 公開抽選7/19(水)14:15
8	夏休み元気スポーツ	フットサル・ハンドボール・ソフトバレーなどの室内スポーツを体験しよう!	8/2,3,4	水 木・金	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	2,400円	申込受付7/12~19来館 公開抽選7/20(木)14:00
9	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子集まれ!!	8月実施予定	水	未定	3回	40人	小学1~3年生	メイン アリーナ	未定	広報等でお知らせいたします

※ 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)

(秩父宮記念体育館)

※ 「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
10	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!	8/16,17	水・木	9:00-10:15	2回	30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7/26～8/2来館 公開抽選8/3(木)14:00
11	夏休みトランポリン体験④		8/16,17	水・木	10:45-12:00	2回	30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7/26～8/2来館 公開抽選8/3(木)14:15
12	夏休みビーチスポーツ	ビーチバレー・ビーチサッカー・ビーチフラッグスなどのビーチスポーツを体験しよう!おもいきり体を動かして楽しい思い出を作ろう!	8/21,22,23,24	月・火 水・木	9:00-10:30	4回	15人	小学3～6年生	鶴沼海岸	3,600円	8/7(月) 9:00から先着順 電話受付
13	小学生かけっこ教室 1～2年生編	かけっこが速くなるためのコツを学ぼう!ミニハードル・ラダー等を使用しながら走力と体力の向上を図ります。	9/6,13,20,27 10/4,11,18	水	16:30-18:00	7回	25人	市内在住・在学かけっこが苦手な小学1～2年生	メインアリーナ	5,600円	申込受付8/16～23来館 公開抽選8/24(木)14:00
14	小学生かけっこ教室 3～6年生編		9/8,15,22,29 10/6,13,20	金	16:30-18:00	7回	25人	市内在住・在学かけっこが苦手な小学3～6年生	メインアリーナ	5,600円	申込受付8/18～25来館 公開抽選8/26(土)14:00
15	年中のびのび体操①	トランポリン・マット・とびばこ・平均台・鉄棒などの道具を使用して、楽しく体を動かしながら基礎体力の向上を目指します。	10/25 11/1,8,15,22,29 12/6,13	水	14:30-15:30	8回	28人	市内在住・在園の年中児(H24.4.2～H25.4.1生れ)	サブアリーナ	6,400円	申込受付10/4～11来館 公開抽選10/12(木)14:00 (10/10休館)
16	年長ちびっこ体操①		10/25 11/1,8,15,22,29 12/6,13	水	16:00-17:00	8回	28人	市内在住・在園の年長児(H23.4.2～H24.4.1生れ)	サブアリーナ	6,400円	申込受付10/4～11来館 公開抽選10/12(木)14:15 (10/10休館)
17	年中のびのび体操②	トランポリン・マット・とびばこ・平均台・鉄棒などの道具を使用して、楽しく体を動かしながら基礎体力の向上を目指します。	1/17,24,31 2/7,14,21,28 3/7	水	14:30-15:30	8回	28人	市内在住・在園の年中児(H24.4.2～H25.4.1生れ)	サブアリーナ	6,400円	申込受付12/13～20来館 公開抽選12/21(木)14:00
18	年長ちびっこ体操②		1/17,24,31 2/7,14,21,28 3/7	水	16:00-17:00	8回	28人	市内在住・在園の年長児(H23.4.2～H24.4.1生れ)	サブアリーナ	6,400円	申込受付12/13～20来館 公開抽選12/21(木)14:15

### 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和妈妈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♪	5/12,19,26 6/2,9	金	9:45-10:45	5回	10人	生後3ヶ月～6ヶ月頃(ハイハイを始める前の赤ちゃん)	軽体育室	4,000円	4/28(金) 9:00から先着順 電話受付
2	ベビーヨガ②		9/1,8,15,22,29	金	9:45-10:45	5回	10人		軽体育室	4,000円	8/18(金) 9:00から先着順 電話受付
3	親子Run!	親子で楽しく学べるかけっこ教室です。最後はみんな湘南藤沢市民マラソン親子ランと同じ距離2.2kmを走ります。	9/10	日	9:45-10:45	1回	10組	小学生とその保護者 2.2kmを完走できる程度の方	鶴沼海岸	800円	8/25(金) 9:00から先着順 電話受付

## ■ 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	45分～ 90分	1～3 回	少人数 - 20人	トレーニング登録者	武道室 ほか	300～700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。	「2017年度トレーニング登録講座日程表」を ご覧ください(P37)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	80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 トレーニング室	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	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 トレーニング室	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 う一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	3人	過去に登録講座を受講し ている方	会議室 トレーニング室	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	トレーニング室	100円	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・鶴沼・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

この冊子は年間予定です。  
 日程等変更となる場合がございますので、各事業の申込受付日時が近づきましたら  
 「広報ふじさわ」や各施設掲示物、本財団ホームページ、季刊誌「Fujisawa MIRAI.net」等にてご確認ください。

