

【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 バランスヨガ～月曜クラス～	ヨーガのポーズを行うことで、コア(体幹部)といったインナーマッスルを含めた全身の筋肉を活性化することが出来るクラスです。	4月 3,10,24 10月 2,23,30 5月 1,8,22,29 11月 6,13,27 6月 5,12,26 12月 4,11,25 7月 3,10,24,31 1月 22,29 8月 7,28 2月 5,26 9月 4,11,25 3月 5,12,26	月	9:30-10:45	1回	40人	どなたでも参加できます	第2体育室	300円	申込不要 実施日時に直接来館
2	オープン教室 ボディシェイプ～火曜クラス～	3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おこないます。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 4,11,18,25 10月 3,10,17,24,31 5月 2,9,16,23,30 11月 7,14,21,28 6月 6,13,20,27 12月 5,12,19,26 7月 4,11,25 1月 9,16,23,30 8月 1,8,22,29 2月 6,13,20,27 9月 5,12,26 3月 6,13,20,27	火	9:45-10:45	1回	50人	どなたでも参加できます	第2体育室	300円	申込不要 実施日時に直接来館
3	オープン教室 ボディシェイプ～水曜クラス～	期間限定！エアロピクス世界大会で入賞した専門講師によるストレッチ・エアロピクス・筋力トレーニングのクラスです。短時間でたくさん汗をかきたい方におススメです。	4月 10,17,24,31 10月 4,11,18,25 5月 10,17,24,31 11月 1,8,15,22,29 6月 7,14,21,28 12月 7月 5,12 1月 8月 2月 9月 20,27 3月	水	9:30-10:50	1回	50人	どなたでも参加できます	第2体育室	300円	申込不要 実施日時に直接来館
4	オープン教室 バランスヨガ～土曜クラス～	勤労者の方歓迎！ヨーガのポーズを行うことで、コア(体幹部)といったインナーマッスルを含めた全身の筋肉を活性化することが出来るクラスです。	4月 1,15,22,29 10月 7,14,21,28 5月 13,20,27 11月 4,11,25 6月 3,17,24 12月 2,9,16,23 7月 1,8,15,22,29 1月 6,13,20,27 8月 5,19,26 2月 3,10,17,24 9月 2,9,16,30 3月 10,17,31	土	10:00-11:00	1回	30人	どなたでも参加できます	第3体育室	300円	申込不要 実施日時に直接来館
5	オープン教室 エンジョイエアロ	音楽に合わせて楽しく体を動かして脂肪燃焼・ストレス発散を目的としたクラスです。運動の強度も徐々に上げていくので、初心者の方でも安心してご参加いただけます。	4月 1,15,22,29 10月 7,14,21,28 5月 13,20,27 11月 4,11,25 6月 3,17,24 12月 2,9,16,23 7月 1,8,15,22,29 1月 6,13,20,27 8月 5,19,26 2月 3,10,17,24 9月 2,9,16,30 3月 10,17,31	土	11:30-12:30	1回	30人	どなたでも参加できます	第3体育室	300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	バドミントン	基礎から教えるバドミントン教室です。基本技術の習得はもちろん、ラリーやゲームにもチャレンジしていきます！	5/9,16,23,30 6/6,13,20,27	火	9:00-11:00	8回	30人	18歳以上の方	第1体育室	6,400円	4/18(火) 13:30から先着順 電話受付
2	フラダンス	新しいことを始めるならコレ！南国生まれのエクササイズでシェイプアップ&ストレス解消！はじめての方から楽しめる教室です。	5/10,17,24,31 6/7,14,21,28	水	13:30-15:00	8回	20人	18歳以上の方	第3体育室	6,400円	4/19(水) 13:30から先着順 電話受付
3	ピラティス①	呼吸法を意識しながらゆっくりと動かすことでインナーマッスルを刺激し、姿勢改善や柔軟性向上にも効果があります。	5/11,18,25 6/1,8,15,22,29	木	9:45-10:45	8回	30人	18歳以上の方	第3体育室	6,400円	4/20(木) 13:30から先着順 電話受付
4	ボクシングエクササイズ①	キックボクシングなど格闘技の動きを取り入れたエクササイズです。音楽にあわせてパンチやキックをすることで、脂肪燃焼と心肺機能の向上を図ります。	5/12,19,26 6/2,9,16,23,30	金	9:30-10:45	8回	30人	18歳以上の方	第3体育室	6,400円	4/21(金) 13:30から先着順 電話受付
5	お母さんのためのヨガ① (託児なし)	お子さま連れで参加できるヨガ教室です。ヨガの運動効果だけでなくストレス発散をしたいという方にもオススメです。(託児なし)	5/12,19,26 6/2,9,16,23,30 【予備日】 7/7,14	金	11:10-12:10	8回	30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	第3体育室	6,400円	4/21(金) 15:00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。(秋葉台文化体育館・・・0466-88-1111)

(秋葉台運動施設事務所)

※ 「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
6	ピラティス②	呼吸法を意識しながらゆっくりと動かすことでインナーマッスルを刺激し、姿勢改善や柔軟性向上にも効果があります。	9/21,28 10/5,12,19,26 11/2,9,16,30	木	9:45-10:45	10回	30人	18歳以上の方	第3体育室	8,000円	9/7(木) 13:30から先着順 電話受付
7	はじめての卓球	基礎から教える卓球教室です。基本技術の習得はもちろん、ラリーやゲームにもチャレンジしていきます！	10/5,12,19,26 11/2,9,16,30	木	13:00-15:00	8回	20人	18歳以上の方	第2体育室	6,400円	9/14(木) 13:30から先着順 電話受付
8	お母さんのためのヨガ② (託児なし)	お子さま連れで参加できるヨガ教室です。ヨガの運動効果だけでなくストレス発散をしたいという方にもオススメです。(託児なし)	2017年10月～12月開催予定 ※広報等でお知らせします	金	11:10-12:10	8回	30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	第3体育室	6,400円	広報等でお知らせいたします
9	ピラティス③	呼吸法を意識しながらゆっくりと動かすことでインナーマッスルを刺激し、姿勢改善や柔軟性向上にも効果があります。	1/18,25 2/1,8,15,22 3/1,8	木	9:45-10:45	8回	30人	18歳以上の方	第3体育室	6,400円	12/14(木) 13:30から先着順 電話受付
10	ボクシングエクササイズ②	キックボクシングなど格闘技の動きを取り入れたエクササイズです。音楽にあわせてパンチやキックをすることで、脂肪燃焼と心肺機能の向上を図ります。	1/24,31 2/7,14,21,28 3/7,14	水	9:30-10:45	8回	50人	18歳以上の方	第2体育室	6,400円	12/20(水) 13:30から先着順 電話受付
11	やさしいヨガ	ヨーガのもたらす身体効果だけではなく、精神バランスも整えることを目的とした教室です。初心者の方でも安心してご参加いただけます。	2018年1月～3月開催予定 ※広報等でお知らせします	金	11:10-12:10	8回	30人	18歳以上の方	第3体育室	6,400円	広報等でお知らせいたします

## 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	ちびっこトランポリン①	ワールドカップメダリストが教えてくれる初級者トランポリン教室です。クラスに応じて遊びの要素を十分に取り入れながら、トランポリンの基本技術の習得を目指します。全てのスポーツに役立つバランス感覚をトランポリンで身に付けることができます。	5/11,18,25 6/1,8,15,22 7/6,13	木	15:30-16:15	9回	10人	市内在住・在園の年長児 (H23.4.2～H24.4.1生れ)	第1体育室 (C面)	9,000円	申込受付4/10～16来館 公開抽選4/20(木) 11:00
2	小学生トランポリン① (1～2年生)		5/11,18,25 6/1,8,15,22 7/6,13	木	16:30-17:15	9回	10人	市内在住・在学の小学1～2年生		9,000円	
3	小学生トランポリン① (3～6年生)		5/11,18,25 6/1,8,15,22 7/6,13	木	17:30-18:15	9回	10人	市内在住・在学の小学3～6年生		9,000円	
4	年中うんどう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。	5/18,25 6/1,8,15,22 7/6,13	木	15:30-16:30	8回	20人	市内在住・在園の年中児 (H24.4.2～H25.4.1生れ)	第1体育室 (AB面)	6,400円	申込受付4/18～24来館 公開抽選4/27(木) 11:00
5	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。	5/18,25 6/1,8,15,22 7/6,13	木	16:45-17:45	8回	20人	市内在住・在園の年長児 (H23.4.2～H24.4.1生れ)	第1体育室 (AB面)	6,400円	申込受付4/18～24来館 公開抽選4/27(木) 11:30
6	小学生スポーツクライミング体験① (3～4年生)	前半は高さ3.5メートルの移動式ボルダリング壁を登り、クライミングの基本を学びます。後半は高さ8メートルの垂直壁をリードクライミングで登ります。スピードクライミングにも挑戦できるかも？！	6/3,10,17,24	土	10:00-12:00	4回	20人	市内在住・在学の小学3～4年生	1階ロビー	3,200円	申込受付5/8～14来館 公開抽選5/18(木) 11:00
7	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	4回	20人	市内在住・在学の小学3～6年生	1階ロビー	3,200円	
8	小学生かけっこ (3～6年)	かけっこが速くなるポイントである「弾む」感覚や腕の振り方、スタートダッシュなどのコツやポイントを教えます。	6/7,14,21 【予備日】6/28	水	16:30-17:45	3回	30人	かけっこが速くなりたい市内在住・在学の小学3～6年生	芝生広場	2,400円	5/17(水) 13:30から先着順 電話受付
9	夏休み小学生かけっこ (1～2年)	かけっこが速くなるポイントである「弾む」感覚や腕の振り方、スタートダッシュなどのコツやポイントを教えます。	7/26,27,28	水～金	7:30-8:45	3回	30人	かけっこが速くなりたい市内在住・在学の小学1～2年生	芝生広場 (第1体育室)	2,400円	申込受付7/3～9来館 公開抽選7/13(木) 11:00
10	夏休み小学生かけっこ (3～6年)	かけっこが速くなるポイントである「弾む」感覚や腕の振り方、スタートダッシュなどのコツやポイントを教えます。	8/2,3,4	水～金	7:30-8:45	3回	30人	かけっこが速くなりたい市内在住・在学の小学3～6年生	芝生広場 (第1体育室)	2,400円	申込受付7/3～9来館 公開抽選7/13(木) 11:30
11	カヌー&自然体験合宿	プールで遊んで、少年の森でキャンプファイヤー！いろいろなことにチャレンジして夏休みの楽しい思い出をつくろう！	8/7,8	月・火	7日9:30-8日12:30	1回	20人	市内在住・在学の小学3～6年生	体育館 屋外プール 少年の森	4,600円	申込受付7/10～16来館 公開抽選7/19(水) 11:00

※ 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)

(秋葉台運動施設事務所)

※ 「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
12	夏休みトランポリン体験 (1～2年)	体育館職員によるトランポリン体験教室です。様々な空中動作を体験することで自然に全身運動・空中感覚が身に付きます。	8/22,29	火	8:30-9:45	2回	24人	市内在住・在学の小学1～2年生	第1体育室	1,800円	申込受付7/24～30来館 公開抽選8/2(水) 11:00
13	夏休みトランポリン体験 (3～6年)		8/22,29	火	10:15-11:30	2回	24人	市内在住・在学の小学3～6年生	第1体育室	1,800円	申込受付7/24～30来館 公開抽選8/2(水) 11:30
14	夏休み小学生やきゅう (3～4年)	元高校球児の職員による野球教室です。正しい投球フォームや野球に必要な体力・柔軟性なども指導します。	8/23,24,25 【予備日】8/30	水～金	8:00-9:15	3回	20人	小学3～4年生	芝生広場	2,400円	8/2(水) 13:30から先着順 電話受付
15	ちびっこトランポリン②	ワールドカップメダリストが教えてくれる初級者トランポリン教室です。クラスに応じて遊びの要素を十分に取り入れながら、トランポリンの基本技の習得を目指します。全てのスポーツに役立つパランス感覚をトランポリンで身に付けることができます。	9/7,14,21,28 10/5,12,19,26 11/2,9,30	木	15:30-16:15	11回	10人	市内在住・在園の年長児 (H23.4.2～H24.4.1生れ)	第1体育室 (C面)	11,000円	申込受付8/14～20来館 公開抽選8/23(水) 11:00
16	小学生トランポリン② (1～2年生)		9/7,14,21,28 10/5,12,19,26 11/2,9,30	木	16:30-17:15	11回	10人	市内在住・在学の小学1～2年生		11,000円	
17	小学生トランポリン② (3～6年生)		9/7,14,21,28 10/5,12,19,26 11/2,9,30	木	17:30-18:15	11回	10人	市内在住・在学の小学3～6年生		11,000円	
18	小学生うんどう	体育館、プールなどで様々な運動が体験できる教室です。楽しく体を動かして運動神経を高めましょう！！	9/14,21,28 10/5,12,19,26 11/2,9,30 12/7,14,21	木	17:00-18:15	13回	30人	楽しく運動したい市内在住・在学の小学生	第1体育室 屋内プール 芝生広場	10,400円	申込受付8/22～28来館 公開抽選8/30(水) 11:00
19	年長うんどう②	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。	9/21,28 10/5,12,19,26 11/2,9,30	木	15:30-16:30	9回	20人	市内在住・在園の年長児 (H23.4.2～H24.4.1生れ)	第1体育室 (AB面)	7,200円	申込受付8/22～28来館 公開抽選8/30(水) 11:30
20	小学生スポーツクライミング体験② (3～4年生)	前半は高さ3.5メートルの移動式ボルダリング壁を登り、クライミングの基本を学びます。後半は高さ8メートルの垂直壁をリードクライミングで登ります。スピードクライミングにも挑戦できるかも？！	11/4,11,18,25	土	10:00-12:00	4回	20人	市内在住・在学の小学3～4年生	1階ロビー	3,200円	申込受付10/17～10/23来館 公開抽選10/26(木) 11:00
21	小学生スポーツクライミング体験② (3～6年生)			土	13:00-15:00	4回	20人	市内在住・在学小学3～6年生	1階ロビー	3,200円	
22	ちびっこトランポリン③	ワールドカップメダリストが教えてくれる初級者トランポリン教室です。クラスに応じて遊びの要素を十分に取り入れながら、トランポリンの基本技の習得を目指します。全てのスポーツに役立つパランス感覚をトランポリンで身に付けることができます。	1/11,18,25 2/1,8,15,22 3/1,8,15,22	木	15:30-16:15	11回	10人	市内在住・在園の年長児 (H23.4.2～H24.4.1生れ)	第1体育室 (C面)	11,000円	申込受付12/4～12/10来館 公開抽選12/14(木) 10:00
23	小学生トランポリン③ (1～2年生)		1/11,18,25 2/1,8,15,22 3/1,8,15,22	木	16:30-17:15	11回	10人	市内在住・在学の小学1～2年生		11,000円	
24	小学生トランポリン③ (3～6年生)		1/11,18,25 2/1,8,15,22 3/1,8,15,22	木	17:30-18:15	11回	10人	市内在住・在学の小学3～6年生		11,000円	
25	年中うんどう②	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。	1/18,25 2/1,8,15,22 3/1,8	木	15:30-16:30	8回	20人	市内在住・在園の年中児 (H24.4.2～H25.4.1生れ)	第1体育室 (AB面)	6,400円	申込受付12/11～12/17来館 公開抽選12/21(木) 11:00
26	小学生跳び箱&逆上がり	鉄棒・跳び箱などのポイントを覚えて上達しよう！	1/18,25 2/1,8,15,22	木	17:00-18:15	6回	24人	跳び箱、鉄棒が上手になりたい市内在住・在学の小学2～3年生	第1体育室 (AB面)	4,800円	申込受付12/11～12/17来館 公開抽選12/21(木) 11:30
27	小学生バドミントン	基礎から習えるバドミントン教室です。技術指導はもちろん、集団行動や挨拶などスポーツマンシップの精神も身につけます。	1/23,30 2/6,13,20,27 3/6,13	火	16:15-17:45	8回	30人	小学1～6年生	第1体育室	6,400円	12/19(火) 13:30から先着順 電話受付
28	年少うんどう	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。	1/30 2/6,13,20,27 3/6	火	15:30-16:30	6回	20人	市内在住・在園の年少児 (H25.4.2～H26.4.1生れ)	第2体育室	4,800円	申込受付1/8～1/14来館 公開抽選1/18(木) 11:00

※ 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)

(秋葉台運動施設事務所)

※ 「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。

## 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	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・パラシュート遊び、パネルシアターなど盛り沢山の内容です。	5/8,22,29 6/5,12,26	月	9:30-10:30	6回	15組	1才半～未就園児(3～4才)とその保護者	第3体育室	5,400円	4/24(月) 13:30から先着順 電話受付
2	親子やきゅう①	元高校球児の職員が教える野球教室です。親子で楽しみながら正しい投球フォームなどを身に付けます。	6/4 【予備日】6/11	日	9:00-10:30	1回	20組	小学1～3年生とその保護者(グローブをご持参ください)	芝生広場	900円	5/21(日) 13:30から先着順 電話受付
3	親子かけっこ①	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みなさまに分かりやすく教えます。	7/2 【予備日】7/9	日	9:00-10:30	1回	25組	かけっこが速くなりたい市内在住、在学の小学1～3年生とその保護者	芝生広場	900円	6/18(日) 13:30から先着順 電話受付
4	親子ヨガ	ヨガを通じてコミュニケーション！親子の絆を深めると共に、気持ち良く体を動かしましょう。	7/21,28 8/4,18	金	11:10-12:10	4回	12組	年少児(H24.4.2)～小学3年生とその保護者	大会議室	3,600円	7/6(木) 13:30から先着順 電話受付
5	親子かけっこ②	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みなさまに分かりやすく教えます。	9/9 【予備日】9/10	土(日)	9:00-10:30	1回	25組	かけっこが速くなりたい市内在住、在学の小学1～3年生とその保護者	芝生広場	900円	8/26(土) 13:30から先着順 電話受付
6	未就園児 親子リトミック②	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・パラシュート遊び、パネルシアターなど盛り沢山の内容です。	9/25 10/2,23,30 11/6,13	月	9:30-10:30	6回	15組	1才半～未就園児(3～4才)とその保護者	第3体育室	5,400円	9/11(月) 13:30から先着順 電話受付
7	親子リトミック&リズム体操	専門講師による発育発達に応じた親子リトミックです。親子で音やリズムに合わせて楽しく体を動かします。	10/3,10,17,24,31 11/7	火	15:30-16:30	6回	15組	H24.4.2～H28.4.1生れの方とその保護者	第2体育室	5,400円	9/20(水) 13:30から先着順 電話受付
8	親子やきゅう②	元高校球児の職員が教える野球教室です。親子で楽しみながら正しい投球フォームなどを身に付けます。	10/14 【予備日】10/21	土	9:00-10:30	1回	20組	小学1～3年生とその保護者(グローブをご持参ください)	芝生広場	900円	9/30(土) 13:30から先着順 電話受付
9	親子やきゅう③	元高校球児の職員が教える野球教室です。親子で楽しみながら正しい投球フォームなどを身に付けます。	11/19 【予備日】11/26	日	9:00-10:30	1回	25組	小学1～3年生とその保護者(グローブをご持参ください)	公園内	900円	11/5(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) ※参加人数により併用に変更する場合あり	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おこないます。	「2017年度トレーニング登録講座日程表」をご覧ください(P39)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わせください	60分	1回	30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	トレーニング登録講座(併用) ※個人利用との併用になります			60分	1回	6人				
3	トレーニング登録講座 (60歳以上専用講座)			60分	1回	6人				
4	ショートレッスン	マシントレーニングでは鍛えられない小さな筋肉を刺激し、動きやすいカラダづくりをテーマに様々なレッスンを行います。	詳細は施設へお問い合わせください	15分	1回	5人			トレーニングルーム施設使用料のみ	申込不要 実施日時に直接来館
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(随時受付)	10分程度	1回	1人	トレーニング登録者		100円	実施日時に直接来館 トレーニングルーム受付にて
6	【初心者】トレーニング指導	これから運動を始めたい方にマンツーマンで安全かつ効果的な運動メニューを作成・指導いたします。	通年(随時受付)	60分程度	1回	1人			500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)