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。	/月 2.23 1月 /.21.28	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3,10,17,2410月2,16,235月8,15,22,2911月6,13,20,27	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 3,10,17,24 10月 2,16,23 5月 8,15,22,29 11月 6,20,27 6月 5,12,19,26 12月 4,11,18	火	13:00- 15:00	10	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4,11,1810月3,10,175月9,16,2311月7,14,216月6,13,20,2712月5,12,197月4,11,181月9,16,238月1,8,222月6,13,209月5,12,19,263月6,13,20	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!	6月 7,14,21 12月 6,13,20	木	13:30- 14:45	1回	70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。	6月 7,14,21,28 12月 6,13,20	木	15:30- 16:15	10	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6,13,20,2710月5,12,19,265月11,18,2511月2,9,166月1,8,15,2212月7,14,217月6,13,201月11,18,258月3,17,242月1,8,15,229月7,14,213月1,8,15	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6,13,20,2710月5,12,19,265月11,18,2511月2,9,166月1,8,15,2212月7,14,217月6,13,201月11,18,258月3,17,242月1,8,15,229月7,14,213月1,8,15	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	

- ※ 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	美	尾施日	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	レクリエーションダンス フォークダンス	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 6,13,27 5月 11,18,25 6月 1,8,15,22 7月 6,13,20 8月 3,17,24 9月 7,14,21	10月 5,12,19,26 11月 2,9,16 12月 7,14,21 1月 11,18,25 2月 1,8,15,22 3月 1,8,15	金	13:00- 15:00	10	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 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 7月 8月 9月	30 7,21 4,18 15	±	9:30- 10:45	10	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	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。	4/4,11,18,25 5/9,16,23,30	水	13:15- 14:30	8回	20人	18歳以上の方	武道室	5,600円	3/21(水)☑ 13:00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。	4/4,11,18,25 5/9,16,23,30	水	9:30- 10:45	8回	15人	60歳以上の方	武道室	5,600円	3/21(水)⊠ 9:00から先着順⊠ 電話受付		
3	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。	4/6,13,20,27 5/11,18	金	9:40- 10:45	6回	15人	60歳以上の方	軽体育室	4,200円	3/23(金)☑ 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 (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	5/8,10,12,15,17,19,22,24,26,29,31 6/2,5,7,9,12,14,16,19,21,23,26,28,30 (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	4/24(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 (藤沢市保健医療財団コラボ企画)	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</u> 開催人数3名	5/8,12,15,19,22,26,29 6/2,5,9,12,16,19,23,26,30 7/3,7,10,14,17,21,24,28 (週2回・12週間)	火土	19:20- 20:50	24回	5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	4/24(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 (託児付)	子育て真っ最中のお母さんを応援します。 図 ラティス、ヨガ、バランスボール、サーキットトレーニングなどのエクササイズを行います。(託児付)	5/11,18 6/1,8,15,22,29 7/6	金	13:00- 14:45	8回	20人	市内在住・在勤の1~3歳 児とお母さん	武道室	8,000円	申込受付4/20~26来館⊠ 公開抽選4/27(金)14:00		
7	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。	5/12,19 6/2,9	土	9:15- 10:45	4回	15人	18歳以上の方	軽体育室	2,800円	4/21(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)
- ※ 「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	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。	5/15,22,29 6/5,12,19,26 7/10	火	19:30- 20:45	8回	20人	18歳以上の方	サブ アリーナ	5,600円	4/24(火)⊠ 11:00から先着順⊠ 電話受付		
9	スロージョギング®クリニック	つらくない楽しいスロージョギングの正 しいフォームとペースを学びます。お しゃべりしながら笑顔で走れる運動のた め、ご夫婦やご友人と一緒に走れます。	5/16,23,30 6/6,13,20,27	7 <u>k</u>	10:00- 12:00	7回	10人	18歳以上の方	施設周辺 他	4,900円	4/25(水)⊠ 9:00から先着順⊠ 電話受付		
10	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。	5/30 6/6,13,20,27 7/4,11,18	水	13:15- 14:45	8回	15人	18歳以上の方	軽体育室	5,600円	5/16(水)⊠ 9:00から先着順⊠ 電話受付		
11	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。	5/31 6/7,14,21,28	木	9:30- 10:45	5回	20人	18歳以上の方	武道室	3,500円	5/17(木)⊠ 9:00から先着順⊠ 電話受付		
12	ョガ (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。	6/6,13,20,27 7/4,11,18,25	水	13:15- 14:30	8回	30人	18歳以上の方	武道室	5,600円	5/23(水)⊠ 9:00から先着順⊠ 電話受付		
13	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。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	7/3,5,7,10,12,14,17,19,21,2426,28,31 8/2,4,7,9,11,14,16,18,21,23,25 (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	6/19(火)⊠ 9:00から先着順⊠ 電話受付		
14	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♪	7/4,11,18,25	水	9:30- 10:30	4回	12人	18歳以上の方	軽体育室	2,800円	6/20(水)⊠ 9:00から先着順⊠ 電話受付		
15	プログラム④	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</u> 開催人数3名	7/31 8/4,7,11,14,18,21,25,28 9/1,4,8,11,15,18,22,29 10/2,6,13,16,20,23,27 (週2回・8週間)	火土	19:20- 20:50	24回	5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	7/17(火)☑ 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)
- ※ 「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		
16	減量 & 生活習慣病予防・改善 プログラム⑤ (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</u> 開催人数3名	8/28,30 9/1,4,6,11,13,15,18,20,22,27,29 10/2,4,6,11,13,16,18,20,23,25,27 (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	8/14(火)⊠ 9:00から先着順⊠ 電話受付		
17	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。	9/7,14,21 10/5,12,19,26 11/2	金	13:00- 14:45	8回	30人	18歳以上の方	メイン アリーナ	5,600円	8/24(金)⊠ 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。	9/25 10/2,16,23,30 11/6,13,20	火	13:00- 14:45	8回	20人	18歳以上の方	武道室	5,600円	9/11(火)⊠ 9:00から先着順⊠ 電話受付		
19	バドミントン	バドミントンを基礎から学べる教室です。 図 心者から中級程度の方を対象としています。	9/27 10/4,11,18,25 11/1,8,15	木	13:00- 14:45	8回	30人	18歳以上の方	サブ アリーナ	5,600円	9/13(木)⊠ 9:00から先着順⊠ 電話受付		
20	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	9/27 10/4,11,18,25 11/1,8,15	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	5,600円	申込受付9/6~12来館⊠ 公開抽選9/13(木)14:00⊠ (9/10休館)		
21	ママのためのピラティス② (託児なし)	す。(託児なし)	9/27 10/4,11,18,25 11/1,8,15	木	11:00- 12:00	80	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	5,600円	申込受付9/6~12来館⊠ 公開抽選9/13(木)14:15⊠ (9/10休館)		
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!	9/27 10/4,11	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60歳以上の方	研修室	2,100円	9/13(木)図 13:00から先着順図 電話受付		
23	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。	10/3,10,17,24,31 11/7,14,21	水	13:15- 14:30	8回	30人	18歳以上の方	武道室	5,600円	9/19(水)⊠ 9:00から先着順⊠ 電話受付		
24	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。 図 終日には 秩父宮記念体育館から江の島までみんなで一緒に歩きます。	10/5,12,19	金	10:00- 12:00	3回	12人	18歳以上の方	施設周辺 屋外	2,100円	9/21(金)⊠ 9:00から先着順⊠ 電話受付		
25	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。	10/16,23,30 11/6,13,20,27 12/4	火	19:30- 20:45	8回	20人	18歳以上の方	サブ アリーナ	5,600円	10/2(火)⊠ 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)
- ※ 「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	可けす	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
26	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。	10/17,24,31 11/7,14,21,28 12/5	水	13:15- 14:45	8回	15人	18歳以上の方	軽体育室	5,600円	10/3(水)⊠ 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 (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	10/30 11/1,3,6,8,10,13,15,17,20,22,24,27,29 12/1,4,6,8,11,13,15,18,20,22 (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	10/13(土)図 9:00から先着順図 電話受付
28	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。	11/2,9,16,30 12/7,14	金	9:40- 10:45	6回	15人	60歳以上の方	軽体育室	4,200円	10/19(金)⊠ 9:00から先着順⊠ 電話受付
29	バランスボール (初級)	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。	11/22,29 12/6,13	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	10/18(木) 図 9:00から先着順 図 電話受付
30	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。	1/16,23,30 2/6,13,20,27 3/6	水	9:30- 10:45	8回	15人	60歳以上の方	武道室	5,600円	12/19(水)⊠ 13:00から先着順⊠ 電話受付
31	ョガ (初中級)	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。	1/16,23,30 2/6,13,20,27 3/6	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	12/19(水)⊠ 9:00から先着順⊠ 電話受付
32	減量 & 生活習慣病予防・改善 プログラム⑦ (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	1/17,19,22,24,26,29,31 2/2,5,7,9,14,16,19,21,23,26,28 3/2,5,7,9,12,14 (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	12/18火)図 9:00から先着順図 電話受付
33	減量 & 生活習慣病予防・改善プログラム ⑧ (藤沢市保健医療財団コラボ企画)	ているので自分一人で続けにくい方におすすめです。 <u>※最少開催人数3名</u>	1/17,22,24,29,31 2/5,7,14,19,21,26,28 3/5,7,12,14 (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	12/18火)⊠ 13:00から先着順⊠ 電話受付
34	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。	1/18,25 2/1,8,15,22	金	9:40- 10:45	6回	15人	60歳以上の方	軽体育室	4,200円	1/7(月)⊠ 9:00から先着順⊠ 電話受付
35	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

- ※ 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	トランポリン・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。	5/9,16,23,30 6/6,13,20,27	水	15:40- 16:40	8回	26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4/18~24来館⊠ 公開抽選4/25(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!	7/24,25,26 8/1,2	火水水木	8:45- 10:00	5回		市内在住・在学の 小学1~3年生:12人 小学4~6年生:10人	サブ アリーナ	4,000円	申込受付7/1~8来館 ⊠ 公開抽選7/10(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!	7/24,25,26 8/1,2	火水木	10:30- 11:45	5回		市内在住・在学の 小学1~3年生:12人 小学4~6年生:10人	サブ アリーナ	4,000円	申込受付7/1~8来館 ⊠ 公開抽選7/10(火)14:15			
4	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。 2フットサル大好きっこ集まれ!!	8/3,10,17,24(予定)	金	10:30- 12:00	未定	40人	小学1~3年生	メイン アリーナ	未定	申込受付7/13~19来館 ⊠ 公開抽選7/20(金)14:00			
5	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!	8/6,7,8	月火水	9:20- 10:40	3回		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7/16~22来館⊠ 公開抽選7/23(月)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	8/15,16	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7/25~31来館⊠ 公開抽選8/1(水)14:00			
7	夏休みトランポリン体験②	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!	8/15,16	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7/25~31来館⊠ 公開抽選8/1(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	8/22,23	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8/1~7来館 区 公開抽選8/8(水)14:00			
9	夏休みトランポリン体験④	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!	8/22,23	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8/1~7来館⊠ 公開抽選8/8(水)14:15			
10	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!	8/29 9/5,12,19,26 10/3,10	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8/8~14来館☑ 公開抽選8/15(水)14:00 (8/13休館)			
11	小学生かけっこ教室 3〜6年生編	・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。	8/31 9/7,14,21 10/5,12,19	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8/10~16来館⊠ 公開抽選8/17(金)14:00 (8/13休館)			

- ※ 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		
12	年中のびのび体操①	トランポリン・マット・跳び箱・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。	10/24,31 11/7,14,21,28 12/5,12	水	14:30- 15:30	80	26人	市内在住・在園の年中児 (H25.4.2~H26.4.1生れ)	サブ アリーナ	6,400円	申込受付10/10~16来館☑ 公開抽選10/17(水)14:00☑		
13	年長ちびっこ体操①		10/24,31 11/7,14,21,28 12/5,12	水	16:00- 17:00	80	26人	市内在住・在園の年長児 (H24.4.2~H25.4.1生れ)	サブ アリーナ	6,400円	申込受付10/10~16来館⊠ 公開抽選10/17(水)14:15⊠		
14			1/16,23,30 2/6,13,20,27 3/6	7]\	14:30- 15:30	80	26人	市内在住・在園の年中児 (H25.4.2~H26.4.1生れ)	サブ アリーナ	6,400円	申込受付12/12~18来館☑ 公開抽選12/19(水)14:00☑		
15	年長ちびっこ体操②		1/16,23,30 2/6,13,20,27 3/6	7]\	16:00- 17:00	80	26人	市内在住・在園の年長児 (H24.4.2~H25.4.1生れ)	サブ アリーナ	6,400円	申込受付12/12~18来館☑ 公開抽選12/19(水)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		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	0/1,0,13,22,29	金	9:45- 10:45	6回	10組	生後3ヶ月~6ヶ月頃(ハインインイを始める前の赤	軽体育室	4,800円	5/11(金)⊠ 9:00から先着順⊠ 電話受付		
2	ベビーヨガ②	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♪	0/7140100	金	9:45- 10:45	6回		ちゃん)とお母さん	軽体育室	4,800円	8/24(金)⊠ 9:00から先着順⊠ 電話受付		

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。 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等にてご確認ください。

■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	<u> </u>				
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~ 90分	1~3	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。	「2018年度トレーニング登録講座日程表」 をご覧ください(P48)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	10	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 <i>ンウ</i> ゙室	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	90分	10	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 <i>ンウ</i> ゙室	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 <i>ニンク</i> ゙室	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	10	1	トレーニング登録者	トレーニング・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