

【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
			4月	5月	10月	11月								
1	オープン教室 バランスヨガ ～月曜クラス～	ヨガのポーズを行うことで、体幹部のインナーマッスルを刺激することで全身の活性化につながります。	4月	2,9,23	10月	1,22,29	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
			5月	7,14,28	11月	5,12,26								
			6月	4,11,25	12月	3,10								
			7月	2,9,23,30	1月	7,28								
			8月	6,27	2月	4,25								
			9月	3,10	3月	4,11,25								
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、7月、10月、1月で実施内容が変更になります)	4月	3,10,17,24	10月	2,9,16,23,30	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
			5月	1,8,15,22,29	11月	6,13,20,27								
			6月	5,12,19,26	12月	4,11,18,25								
			7月	3,10,24,31	1月	8,15,22,29								
			8月	7,21,28	2月	5,12,19,26								
			9月	4,11,25	3月	5,12,19,26								
3	オープン教室 ボディシェイプ ～水曜クラス～	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	4,11,18,25	10月	3,10,17,24,31	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
			5月	2,9,16,23,30	11月	7,14,21,28								
			6月	6,13,20,27	12月	5,12,19								
			7月	4,11,18	1月	9,16,23,30								
			8月		2月	6,13,20,27								
			9月	5,12,19,26	3月									
4	オープン教室 ボディシェイプ ～3月限定クラス～	3月限定で実施する「シェイプアップ」を目的としたクラスです。実施内容の詳細は施設にお問合せください。	3/6,13,20,27				水	9:30-10:45	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
5	オープン教室 バランスヨガ ～土曜クラス～	勤労者の方歓迎！ヨガのポーズを行うことで、体幹部のインナーマッスルを刺激することで全身の活性化につながります。	4月	7,21,28	10月	6,13,20,27	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月	12,19,26	11月	3,10,17,24								
			6月	2,9,16,23,30	12月	1,8,15,22								
			7月	7,14,21,28	1月	5,12,19,26								
			8月	4,25	2月	2,9,16,23								
			9月	1,8,15,22	3月	9,16,30								
6	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。運動強度・難易度は少しずつアップさせていきますので、初心者の方でも安心してご参加いただけます。	4月	7,21,28	10月	6,13,20,27	土	11:15-12:15	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月	12,19,26	11月	3,10,17,24								
			6月	2,9,16,23,30	12月	1,8,15,22								
			7月	7,14,21,28	1月	5,12,19,26								
			8月	4,25	2月	2,9,16,23								
			9月	1,8,15,22	3月	9,16,30								

※ 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。

(秋葉台文化体育館)

## 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
1	お母さんのためのヨガ① (託児なし)	お子様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)	4/20,27 5/11,25 6/8,22 7/6,20	金	11:10- 12:30	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	4/6(金) 13:30から先着順 電話受付
2	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！	5/8,15,22,29 6/5,12,19,26	火	9:00- 11:00	8回	30人	18歳以上の方	第1体育室	6,400円	4/24(火) 13:30から先着順 電話受付
3	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！初心者の方でも安心してご 参加いただけます。	5/9,16,23,30 6/6,13,20,27	水	13:30- 15:00	8回	20人	18歳以上の方	第3体育室	6,400円	4/25(水) 13:30から先着順 電話受付
4	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。	5/10,17,24,31 6/7,14,21,28	木	9:45- 10:45	8回	30人	18歳以上の方	第3体育室	6,400円	4/26(木) 11:00から先着順 電話受付
5	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。	9/20,27 10/4,11,18 11/1,8,15,22,29	木	9:45- 10:45	10回	30人	18歳以上の方	第3体育室	8,000円	9/6(木) 13:30から先着順 電話受付
6	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！	10/4,11,18,25 11/1,8,15,22	木	13:00- 15:00	8回	20人	18歳以上の方	第2体育室	6,400円	9/20(木) 13:30から先着順 電話受付
7	お母さんのためのヨガ② (託児なし)	お子様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)	2018年10月～12月頃開催予定 ※広報等でお知らせします	金	11:10- 12:30	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	広報等でお知らせします
8	やさしいヨガ	ヨガを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。	2019年1月～3月開催予定 ※広報等でお知らせします	金	11:10- 12:30	8回	30人	18歳以上の方	第3体育室	6,400円	広報等でお知らせします
9	美姿勢エクササイズ	ハードなエクササイズが長続きしないとい う方にオススメ！専門講師のオリジナル エクササイズで背すじが伸びた美しい 姿勢が身につきます。	1/17,24,31 2/7,14,21,28 3/7	木	9:45- 10:45	8回	30人	18歳以上の方	第3体育室	6,400円	12/20(木) 13:30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。

※ 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)

(秋葉台文化体育館)

※ 「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
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。	5/10,17,24,31 6/7,14,21 7/5	木	15:30-16:30	8回	20人	市内在住・在園の年長児 (H24.4.2～H25.4.1生れ)	第1体育室	6,400円	申込受付4/19～4/25来館 公開抽選4/26(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おこなう教室です。	5/31 6/7,14,21	木	17:00-18:00	4回	30人	市内在住・在学の小学1～2年生	第1体育室	3,200円	申込受付5/10～5/16来館 公開抽選5/17(木)11:00
3	小学生 スポーツクライミング体験 (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？！	6/2,9,16,23	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5/10～5/16来館 公開抽選5/17(木)10:00
4	小学生 スポーツクライミング体験 (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	
5	夏休み小学生かけっこ (3～6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おこなう教室です。	7/23,24,25	月～水	17:15-18:15	3回	25人	市内在住・在学の小学3～6年生	芝生広場 (第2体育室)	2,400円	申込受付7/2～7/8来館 公開抽選7/9(月)11:00
6	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！	8/6,7	月・火	1日9:30-2日12:30	1回	24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7/9～7/15来館 公開抽選7/18(水)11:00
7	夏休み小学生跳び箱	跳び箱が跳べるように夏休みに集中して特訓しよう！ポイントを覚えて苦手を克服しよう！（開脚跳びのみ）	8/15,16,17	水～金	9:30-10:30	3回	30人	跳び箱が上手になりたい 市内在住・在学の小学1～6年生	第1体育室	2,400円	7/31(火) 13:30から先着順 電話受付
8	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・空中感覚が身につきます。	8/21,28,30	火	8:30-9:45	3回	24人	市内在住・在学の小学1～2年生	第1体育室	2,400円	申込受付7/26～8/1来館 公開抽選8/2(木)13:30
9	夏休みトランポリン体験 (3～6年)			火	10:15-11:30	3回	24人	市内在住・在学の小学3～6年生	第1体育室	2,400円	
10	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。	9/6,13,20,27 10/4,11,18	木	15:30-16:30	7回	20人	市内在住・在園の年中児 (H25.4.2～H26.4.1生れ)	第1体育室	5,600円	申込受付8/15～8/22来館 公開抽選8/23(木)13:30 (8/20休館)
11	小学生うんどう	体育館とプールで様々なスポーツ・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！！	9/27 10/4,11,18,25 11/1,8,22,29 12/6,13,20	木	17:00-18:15	12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	9,600円	申込受付9/6～9/12来館 公開抽選9/13(木)11:00

(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・在園に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。	10/25 11/1,8,22,29 12/6,13,20	木	15:30- 16:30	8回	20人	市内在住・在園の年長児 (H24.4.2～H25.4.1生れ)	第1体育室	6,400円	申込受付10/4～10/10来館 公開抽選10/11(木)11:00
13	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。	1/15,22,29 2/5,12,19,26 3/5	火	16:15- 17:45	8回	30人	市内在住・在学の小学3～ 6年生	第1体育室	6,400円	12/20(木) 13:30から先着順 電話受付
14	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。	1/24,31 2/7,14,21,28 3/7,14	木	15:30- 16:30	8回	20人	市内在住・在園の年中児 (H25.4.2～H26.4.1生れ)	第1体育室	6,400円	申込受付12/20～12/26来館 公開抽選12/27(木)10:00
15	小学生跳び箱	跳び箱が跳べるように特訓！ポイントを覚えて苦手を克服しよう！（開脚跳びのみ）	1/24,31 2/7	木	17:00- 18:00	3回	30人	跳び箱が上手になりたい 市内在住・在学の小学1～ 6年生	第1体育室	2,400円	申込受付12/20～12/26来館 公開抽選12/27(木)11:00
16	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。	2/5,12,19,26	火	15:30- 16:30	4回	20人	市内在住・在園の年少児 (H26.4.1～H27.4.2生れ)	第2体育室	3,200円	申込受付1/16～1/23来館 公開抽選1/24(木)11:00 (1/21休館)
17	小学生逆上がり	逆上がりができるように特訓！ポイントを覚えて苦手を克服しよう！	2/14,21,28 3/7,14	木	17:00- 18:00	5回	24人	逆上がりが上手になりたい 市内在住・在学の小学2 ～3年生	第1体育室	4,000円	申込受付1/31～2/6来館 公開抽選2/7(木)11:00

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。

※ 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)

(秋葉台文化体育館)

※ 「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。

### 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て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。	5/7,14,28 6/4,11,25	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	4/23(月) 13:30から先着順 電話受付
2	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。お子様と保護者の方に分かりやすく教えます。	7/14	土	9:00-10:30	1回	30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)	900円	6/30(土) 13:30から先着順 電話受付
3	夏休み親子たいそう	様々な基本運動を取り入れながら、マット・跳び箱・平均台などの体操器具を使って体を動かします。保護者の方にはお子様のサポート(補助)のコツも伝授します。	7/31,8/2	火 木	9:30-10:30	2回	25組	年中児および年長児 (H24.4.2～H26.4.1生れ) とその保護者	第1体育室	1,800円	7/18(水) 13:30から先着順 電話受付
4	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。お子様と保護者の方に分かりやすく教えます。	9/8	土	9:00-10:30	1回	30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)	900円	8/25(土) 13:30から先着順 電話受付
5	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オリジナルリトミック&リズム体操です。親子でリズムに合わせて楽しく体を動かしましょうか!	10/2,9,16,23,30 11/6	火	15:30-16:30	6回	15組	3才～年中児(H25.4.2～ H26.4.1生れ)とその保護者	第2体育室	5,400円	9/19(水) 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て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。	10/22,29 11/5,12,26 12/3	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	9/19(水) 11:00から先着順 電話受付
7	親子たいそう	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。	2/5,12,19,26 3/5,12	火	9:30-10:30	6回	15組	3才～年少児(H26.4.1～ H27.4.2生れ)とその保護者	第3体育室	5,400円	1/22(火) 13:30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。

■秋葉台文化体育館(トレーニングルームほか)

※ 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・在園に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。

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おこないます。	「2018年度トレーニング登録講座日程表」をご覧ください(P50)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	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。また、運動指導員が測定結果をわかりやすく説明し、運動方法のアドバイスもします。	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	
5	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、生活習慣改善といった健康づくりを目的とした運動メニューの作成および指導をマンツーマンでおこないます。	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・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