

2019年4月1日～2020年3月31日

【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～	ヨガのポーズを行うことで、体幹部のインナーマッスルが刺激され、全身の活性化につながります。前屈・後屈・側屈・ねじり・バランスなど、様々なポーズを行うことで相乗効果が期待できます！	4月	1,8,22	10月	7,28	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	400円	申込不要 実施日時に直接来館
			5月	13,27	11月	11,25								
			6月	3,10,24	12月	2,9,23								
			7月	1,8,22,29	1月	6,27								
			8月	5,26	2月	3,10								
			9月	2,9,30	3月	2,9,23,30								
2	オープン教室 ベルビクヨガ	ヨガのアーサナや調整法を用いて身体の要である骨盤を中心に全身の調整を行います。腰痛、首こり肩こり、脚のむくみ等を改善し、全身のバランスを整えるクラスです。	4月	1,8,22	10月	7,28	月	13:30-14:45	1回	30人	どなたでも参加できます	第3体育室	400円	申込不要 実施日時に直接来館
			5月	13,27	11月	11,25								
			6月	3,10,24	12月	2,9,23								
			7月	1,8,22,29	1月	6,27								
			8月	5,26	2月	3,10								
			9月	2,9,30	3月	2,9,23,30								
3	オープン教室 ボディシェイプ ～火曜クラス～	3ヶ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	2,9,16,23	10月	1,8,15,29	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	400円	申込不要 実施日時に直接来館
			5月	7,14,21,28	11月	5,12,19,26								
			6月	4,11,18,25	12月	3,10,17,24								
			7月	2,9,23,30	1月	7,14,21,28								
			8月	6,20,27	2月	4,18,25								
			9月	3,10,24	3月	3,10,17,24,31								
4	オープン教室 ボディシェイプ ～水曜クラス～	《大人気教室！》エアロビクス世界大会で入賞した専門講師によるストレッチ・エアロビクス・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	3,10,17,24	10月	2,9,16,23,30	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	400円	申込不要 実施日時に直接来館
			5月	8,15,22,29	11月	6,13,20,27								
			6月	5,12,19,26	12月	4,11,18,25								
			7月	3,10,17	1月	8,15,22,29								
			8月		2月	5,12,19,26								
			9月	4,11,18,25	3月									
5	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い合わせください。	3/4,11,18,25				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	400円	申込不要 実施日時に直接来館
6	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が刺激され、全身の活性化につながります。前屈・後屈・側屈・ねじり・バランスなど、様々なポーズを行うことで相乗効果が期待できます！	4月	6,20,27	10月	5,12,19,26	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	400円	申込不要 実施日時に直接来館
			5月	11,18,25	11月	2,9,16,23,30								
			6月	1,8,15,22,29	12月	7,14,21								
			7月	6,13,20,27	1月	11,18,25								
			8月	3,24,31	2月	1,8,15,22								
			9月	7,14,21	3月	7,14,21								
7	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	6,20,27	10月	5,12,19,26	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	400円	申込不要 実施日時に直接来館
			5月	11,18,25	11月	2,9,16,23,30								
			6月	1,8,15,22,29	12月	7,14,21								
			7月	6,13,20,27	1月	11,18,25								
			8月	3,24,31	2月	1,8,15,22								
			9月	7,14,21	3月	7,14,21								

(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。

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)	4/19,26 5/24,31 6/14,28 7/5,19	金	11:15-12:30	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	4/5(金) 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！初心者の方でも安心してご参加いただけます。	5/8,15,22,29 6/5,12,19,26 (予備日7/3)	水	13:30-15:00	8回	20人	18歳以上の方	第3体育室	6,400円	4/24(水) 13:30から先着順 電話受付
3	ピラティス(初中級)	呼吸法や姿勢の基本を意識しながらしなやかな体づくりを行います。トリニティやピラティスポール等を使用します。	5/9,16,23,30 6/6,13,20,27 (予備日7/4)	木	9:45-10:45	8回	30人	18歳以上の方	第3体育室	6,400円	4/25(木) 13:30から先着順 電話受付
4	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！	10/1,8,15,29 11/5,12,19,26	火	9:00-11:00	8回	30人	18歳以上の方	第1体育室	6,400円	9/18(水) 13:30から先着順 電話受付
5	アンチエイジング美ヨガ	「アンチエイジング」効果が期待できるヨガ！本教室ではアーサナ(ポーズ)だけでなく、フェイスヨガ等も取り入れた内容で行います。	10/3,10,17,24 11/7,21,28 12/5(予備日12/12)	木	9:45-10:45	8回	30人	18歳以上の方	第3体育室	6,400円	9/19(木) 11:00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！	10/3,10,17,24,31 11/7,14,21	木	13:00-15:00	8回	20人	18歳以上の方	第2体育室	6,400円	9/19(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)	2019年9月～12月頃開催予定 ※広報等でお知らせします	金	11:15-12:30	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。	2020年1月～3月頃開催予定 ※広報等でお知らせします	金	11:15-12:30	6回	30人	18歳以上の方	第3体育室	4,800円	広報等でお知らせします
9	トータルボディエクササイズ	専門講師によるオリジナルエクササイズ(ピラティス・ヨガ・コンディショニング系エクササイズ)で背すじが伸びた美しい姿勢が身につきます。	1/16,23,30 2/6,13,20,27 3/5(予備日3/12)	木	9:45-10:45	8回	30人	18歳以上の方	第3体育室	6,400円	12/23(月) 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。

2019年4月1日～2020年3月31日

(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。

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。	5/9,16,23,30 6/6,13,20 7/4	木	15:30-16:30	8回	20人	市内在住・在園の年長児 (H25.4.2～H26.4.1生れ)	第1体育室	6,400円	申込受付4/18～4/24来館 公開抽選4/25(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行う教室です。	5/30 6/6,13,20	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5/9～5/15来館 公開抽選5/16(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3.5mの移動式ボルダリング壁を登り、クライミングの基本が体験できます。後半は高さ8mの垂直壁をリードクライミングで登ります。	6/1,15,22,29	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5/9～5/15来館 公開抽選5/16(木)11:30
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	夏休み小学生跳び箱	跳び箱開脚跳びが跳べるように夏休みに集中して特訓！ポイントを覚えて苦手を克服しよう！（開脚跳び5段まで）	8/1,8,15	木	9:20-10:30	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	7/18(木) 13:30から先着順 電話受付
6	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行う教室です。	8/2,5,6 (予備日8/7)	金・月・火	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7/9～7/15来館 公開抽選7/18(木)11:00
7	夏休みトランポリン体験 (1～2年生)	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。	8/7,9,14,16	水・金	9:00-10:15	4回	24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7/9～7/15来館 公開抽選7/18(木)11:30
8	夏休みトランポリン体験 (3～6年生)			水・金	10:45-12:00	4回	24人	市内在住・在学の小学3～6年生	第1体育室	3,200円	
9	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。	9/5,12,19,26 10/3,10,17	木	15:30-16:30	7回	20人	市内在住・在園の年中児 (H26.4.2～H27.4.1生れ)	第1体育室	5,600円	申込受付8/14～8/21来館 公開抽選8/22(木)14:00 (8/19休館)
10	小学生うんどう ※就学援助対象教室 (P1参照)	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！！	9/19,26 10/3,10,17,24,31 11/7,21,28 12/5,12,19	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	10,400円 ※就学援助受給世帯 3,000円	申込受付8/14～8/21来館 公開抽選8/22(木)14:30 (8/19休館)
11	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。	10/24,31 11/7,21,28 12/5,12,19	木	15:30-16:30	8回	20人	市内在住・在園の年長児 (H25.4.2～H26.4.1生れ)	第1体育室	6,400円	申込受付10/3～10/9来館 公開抽選10/10(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	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。	1/14,21,28 2/4,18,25 3/3,10	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	12/17(火) 13:30から先着順 電話受付
13	小学生跳び箱	跳び箱開脚跳び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5段まで）	1/16,23,30 2/6	木	17:00-18:10	4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	3,200円	申込受付12/11～12/18来館 公開抽選12/19(木)11:00 (12/16休館)
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。	1/23,30 2/6,13,20,27 3/5,12	木	15:30-16:30	8回	20人	市内在住・在園の年中児(H26.4.2～H27.4.1生れ)	第1体育室	6,400円	申込受付12/11～12/18来館 公開抽選12/19(木)11:30 (12/16休館)
15	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！	2/13,20,27 3/5,12	木	17:00-18:10	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1/23～1/29来館 公開抽選1/30(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。	2/4,18,25 3/3,10	火	15:30-16:30	5回	20人	市内在住・在園の年少児(H27.4.2～H28.4.1生れ)	第2体育室	4,000円	申込受付1/23～1/29来館 公開抽選1/30(木)11:30

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だくさんの内容です。	5/13,27 6/3,10,24	月	9:30-10:30	5回	15組	1歳6ヶ月～未就園児(3～4歳)とその保護者	第3体育室	4,500円	4/22(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。お子さまと保護者の方に分かりやすく教えます。	5/18	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	5/2(木) 13:30から先着順 電話受付
3	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方に分かりやすく教えます。	9/8	日	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(日) 13:30から先着順 電話受付
4	親子リズムたいそう	歌や音楽を聴いて体操(まねっこなど)することによって、体の動きを覚えるとともに身体感覚や知覚を育てます。	10/1,8,15,29 11/5,12 (予備日11/19)	火	15:30-16:30	6回	15組	2歳～6歳とその保護者	第2体育室	5,400円	9/18(水) 13:30から先着順 電話受付
5	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だくさんの内容です。	10/7,28 11/11,25 12/2,9	月	9:30-10:30	6回	15組	1歳6ヶ月～未就園児(3～4歳)とその保護者	第3体育室	5,400円	9/24(火) 11:00から先着順 電話受付
6	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。	2/4,18,25 3/3,10,17	火	9:30-10:30	6回	15組	2～3歳(H28.4.2～H29.4.1生れ)とその保護者	第3体育室	5,400円	1/21(火) 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)

※ 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。

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行います。	「2019年度トレーニング登録講座日程表」をご覧ください(POO)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。		60分	1回	6人	市内在住・在勤・在学、茅ヶ崎市・寒川町在住の60歳以上の方		500円		
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行います。	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