

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<br>ボディメイク＆バランス<br>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  | 1,15,22    | 10月 | 7,21,28       | 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<br>実施日時に直接来館 |
|        |                                           |                                                                                           | 5月  | 20,27      | 11月 | 18,25         |    |             |    |     |             |        |      |                   |
|        |                                           |                                                                                           | 6月  | 3,17,24    | 12月 | 2,16          |    |             |    |     |             |        |      |                   |
|        |                                           |                                                                                           | 7月  | 22,29      | 1月  | 6,20,27       |    |             |    |     |             |        |      |                   |
|        |                                           |                                                                                           | 8月  | 5,19,26    | 2月  | 3,17          |    |             |    |     |             |        |      |                   |
|        |                                           |                                                                                           | 9月  | 2,30       | 3月  | 2,16,23       |    |             |    |     |             |        |      |                   |
| 2      | オープン教室<br>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UPやバランス能力、歩行能力を養います。                        | 4月  | 2,9,16,23  | 10月 | 1,8           | 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<br>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       |    |             |    |     |             |        |      |                   |
|        |                                           |                                                                                           | 7月  | 2,9,16     | 1月  | 7,21,28       |    |             |    |     |             |        |      |                   |
|        |                                           |                                                                                           | 8月  | 6,20,27    | 2月  | 4,18,25       |    |             |    |     |             |        |      |                   |
|        |                                           |                                                                                           | 9月  | 3,10,17,24 | 3月  | 3,10,17       |    |             |    |     |             |        |      |                   |
| 3      | オープン教室<br>フォークダンス<br>レクリエーションダンス<br>（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  | 2,9,16,23  | 10月 | 1,8           | 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<br>実施日時に直接来館 |
|        |                                           |                                                                                           | 5月  | 7,14,21,28 | 11月 | 5,19,26       |    |             |    |     |             |        |      |                   |
|        |                                           |                                                                                           | 6月  | 4,11,18,25 | 12月 | 3,10,17       |    |             |    |     |             |        |      |                   |
|        |                                           |                                                                                           | 7月  | 2,9,16     | 1月  | 7,21,28       |    |             |    |     |             |        |      |                   |
|        |                                           |                                                                                           | 8月  | 6,20,27    | 2月  | 4,18,25       |    |             |    |     |             |        |      |                   |
|        |                                           |                                                                                           | 9月  | 3,10,17,24 | 3月  | 3,10,17       |    |             |    |     |             |        |      |                   |
| 4      | オープン教室<br>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  | 3,10,17    | 10月 | 2,9,16        | 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<br>実施日時に直接来館 |
|        |                                           |                                                                                           | 5月  | 8,15       | 11月 | 6,13,20       |    |             |    |     |             |        |      |                   |
|        |                                           |                                                                                           | 6月  | 5,12,19    | 12月 | 4,11,18       |    |             |    |     |             |        |      |                   |
|        |                                           |                                                                                           | 7月  | 3,10,17    | 1月  | 8,15,22       |    |             |    |     |             |        |      |                   |
|        |                                           |                                                                                           | 8月  | 7,21       | 2月  | 5,12,19       |    |             |    |     |             |        |      |                   |
|        |                                           |                                                                                           | 9月  | 4,11,18    | 3月  | 4,11,18       |    |             |    |     |             |        |      |                   |
| 5      | オープン教室<br>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  | 4,11,18,25 | 10月 | 3,10,17,24,31 | 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<br>実施日時に直接来館 |
|        |                                           |                                                                                           | 5月  | 9,16,30    | 11月 | 7,14,21,28    |    |             |    |     |             |        |      |                   |
|        |                                           |                                                                                           | 6月  | 6,13,20    | 12月 | 5,12,19       |    |             |    |     |             |        |      |                   |
|        |                                           |                                                                                           | 7月  | 11,18,25   | 1月  | 9,16,23       |    |             |    |     |             |        |      |                   |
|        |                                           |                                                                                           | 8月  | 1,8,22     | 2月  | 6,13,20       |    |             |    |     |             |        |      |                   |
|        |                                           |                                                                                           | 9月  | 5,12,19,26 | 3月  | 5,12,19       |    |             |    |     |             |        |      |                   |
| 6      | オープン教室<br>リラク্স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。                                | 4月  | 4,11,18,25 | 10月 | 3,10,17,24    | 木  | 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<br>実施日時に直接来館 |
|        |                                           |                                                                                           | 5月  | 9,16,23    | 11月 | 7,14,21,28    |    |             |    |     |             |        |      |                   |
|        |                                           |                                                                                           | 6月  | 6,13,20,27 | 12月 | 5,12,19       |    |             |    |     |             |        |      |                   |
|        |                                           |                                                                                           | 7月  | 11,18,25   | 1月  | 9,16,23       |    |             |    |     |             |        |      |                   |
|        |                                           |                                                                                           | 8月  | 1,8,22     | 2月  | 6,13,20,27    |    |             |    |     |             |        |      |                   |
|        |                                           |                                                                                           | 9月  | 5,12,19,26 | 3月  | 5,12,19       |    |             |    |     |             |        |      |                   |
| 7      | オープン教室<br>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  | 5,12,19,26 | 10月 | 4,11,25       | 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<br>実施日時に直接来館 |
|        |                                           |                                                                                           | 5月  | 10,17,24   | 11月 | 1,8,15,22     |    |             |    |     |             |        |      |                   |
|        |                                           |                                                                                           | 6月  | 7,14,21,28 | 12月 | 6,13,20       |    |             |    |     |             |        |      |                   |
|        |                                           |                                                                                           | 7月  | 12,19,26   | 1月  | 10,17,24      |    |             |    |     |             |        |      |                   |
|        |                                           |                                                                                           | 8月  | 2,9,23     | 2月  | 7,14,21,28    |    |             |    |     |             |        |      |                   |
|        |                                           |                                                                                           | 9月  | 6,13,20    | 3月  | 6,13,20       |    |             |    |     |             |        |      |                   |
| 8      | オープン教室<br>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  | 5,12,19,26 | 10月 | 4,11,25       | 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<br>実施日時に直接来館 |
|        |                                           |                                                                                           | 5月  | 10,17,24   | 11月 | 1,8,15,22     |    |             |    |     |             |        |      |                   |
|        |                                           |                                                                                           | 6月  | 7,14,21,28 | 12月 | 6,13,20       |    |             |    |     |             |        |      |                   |
|        |                                           |                                                                                           | 7月  | 12,19,26   | 1月  | 10,17,24      |    |             |    |     |             |        |      |                   |
|        |                                           |                                                                                           | 8月  | 2,9,23     | 2月  | 7,14,21,28    |    |             |    |     |             |        |      |                   |
|        |                                           |                                                                                           | 9月  | 6,13,20    | 3月  | 6,13,20       |    |             |    |     |             |        |      |                   |

(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         |
| 9      | オープン教室<br>レクリエーションダンス<br>フォークダンス<br>(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  | 5,12,19,26 | 10月 | 4,11,25    | 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<br>実施日時に直接来館 |
|        |                                           |                                                    | 5月  | 10,17,24   | 11月 | 1,8,15,22  |    |             |    |     |             |        |      |                   |
|        |                                           |                                                    | 6月  | 7,14,21,28 | 12月 | 6,13,20    |    |             |    |     |             |        |      |                   |
|        |                                           |                                                    | 7月  | 12,19      | 1月  | 10,17,24   |    |             |    |     |             |        |      |                   |
|        |                                           |                                                    | 8月  | 2,9,23     | 2月  | 7,14,21,28 |    |             |    |     |             |        |      |                   |
|        |                                           |                                                    | 9月  | 6,13,20    | 3月  | 6,13,20    |    |             |    |     |             |        |      |                   |
| 10     | オープン教室<br>モーニング・ピラティス（夏）                  | 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。 | 5月  | 11         |     |            | 土  | 9:30-10:45  | 1回 | 50人 | どなたでも参加できます | 武道室    | 500円 | 申込不要<br>実施日時に直接来館 |
|        |                                           |                                                    | 6月  | 1,8,15,22  |     |            |    |             |    |     |             |        |      |                   |
| 11     | オープン教室<br>モーニング・ピラティス（秋）                  | 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。      | 10月 | 5,12,26    |     |            | 土  | 9:30-10:45  | 1回 | 50人 | どなたでも参加できます | 武道室    | 500円 | 申込不要<br>実施日時に直接来館 |
|        |                                           |                                                    | 11月 | 2          |     |            |    |             |    |     |             |        |      |                   |

| 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      | 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。                                                                  | 4/3,10,17,24<br>5/8,15,22,29                                             | 水           | 9:30-10:45  | 8回  | 15人 | 60歳以上の方                | 武道室           | 6,400円  | 3/20(水)☒<br>9:00から先着順☒<br>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。                                                              | 4/3,10,17,24<br>5/8,15,22,29                                             | 水           | 13:15-14:30 | 8回  | 20人 | 18歳以上の方                | 武道室           | 6,400円  | 3/20(水)☒<br>13:30から先着順☒<br>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。                                                                 | 4/5,12,19,26<br>5/10,17                                                  | 金           | 9:45-10:45  | 6回  | 15人 | 60歳以上の方                | 軽体育室          | 4,800円  | 3/21(木)☒<br>9:00から先着順☒<br>電話受付  |  |
| 4      | 減量＆生活習慣病予防・改善プログラム①（昼）<br>（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を行います。 <u>最少開催人数3名</u> | 5/7,9,11,14,16,18,21,23,25,28,30<br>6/1,4,6,8,11,13,15,18,20,22,25,27,29 | 火<br>木<br>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<br>ほか | 19,200円 | 4/16(火)☒<br>9:00から先着順☒<br>電話受付  |  |
| 5      | 減量＆生活習慣病予防・改善プログラム②（夜）<br>（藤沢市保健医療財団コラボ企画） |                                                                                                                             | 5/7,9,11,14,16,18,21,23,25,28,30<br>6/1,4,6,8,11,13,15,18,20,22,25,27,29 | 火<br>木<br>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<br>ほか | 19,200円 | 4/16(火)☒<br>13:30から先着順☒<br>電話受付 |  |

2019年4月1日～2020年3月31日

※ 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                          |
| 6      | アクティブボディメイク<br>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。                                                           | 5/7,14,21,28<br>6/4,11,18,25                                                       | 火           | 19:30-20:45 | 8回  | 20人 | 18歳以上の方                | サブアリーナ               | 6,400円  | 4/23(火)☒<br>9:00から先着順☒<br>電話受付     |
| 7      | バドミントン                                         | バドミントンを基礎から学べる教室です。☒心者から中級程度の方を対象としています。                                                                                                | 5/9,16,23,30<br>6/6,13,20,27                                                       | 木           | 13:00-14:45 | 8回  | 30人 | 18歳以上の方                | サブアリーナ               | 6,400円  | 4/25(木)☒<br>9:00から先着順☒<br>電話受付     |
| 8      | お母さんのための<br>ビューティーエクササイズ<br>(託児付)              | 子育て真っ最中のお母さんを応援します。☒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)                                                                     | 5/10,17,31<br>6/7,14,21,28<br>7/12                                                 | 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4/19～25来館☒<br>公開抽選4/26(金)14:00 |
| 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。                                                                 | 5/11,18<br>6/1,8※,15,22,29<br>7/6※<br>予備日：7/13                                     | 土           | 13:30-15:30 | 8回  | 10人 | 18歳以上の方                | 施設周辺<br>会議室A<br>※団体室 | 6,400円  | 4/20(土)☒<br>9:00から先着順☒<br>電話受付     |
| 10     | ～高齢者・運動初心者向け簡単エクササイズ～<br>JIZAI体®エクササイズ①        | ゲーム感覚で楽しくカラダを動かしながら、<br>・アタマとカラダのつながり（脳・神経伝達）<br>・カラダの中のつながり（連動性）<br>・人と人とのつながり（コミュニティ）<br>という3つのつながりを高めていき、いつまでも思い通りに（自在に）動けるカラダを作ります。 | 5/27<br>6/3,17,24                                                                  | 月           | 9:30-10:30  | 4回  | 15人 | 60歳以上の方                | 会議室A                 | 3,200円  | 5/7(火)☒<br>9:00から先着順☒<br>電話受付      |
| 11     | 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。                                                                       | 5/29<br>6/5,12,19,26<br>7/3,10,17                                                  | 水           | 13:15-14:45 | 8回  | 15人 | 18歳以上の方                | 軽体育室                 | 6,400円  | 5/15(水)☒<br>9:00から先着順☒<br>電話受付     |
| 12     | はじめてのバランスボール①                                  | 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。                                                                                     | 5/30<br>6/6,13,20                                                                  | 木           | 9:30-10:45  | 4回  | 20人 | 18歳以上の方                | 武道室                  | 3,200円  | 5/16(木)☒<br>9:00から先着順☒<br>電話受付     |
| 13     | ヨガ<br>(初級)①                                    | 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。                                                                                                   | 6/5,12,19,26<br>7/3,10,17,24                                                       | 水           | 13:15-14:30 | 8回  | 30人 | 18歳以上の方                | 武道室                  | 6,400円  | 5/22(水)☒<br>9:00から先着順☒<br>電話受付     |
| 14     | 減量＆生活習慣病予防・改善<br>プログラム③（昼）<br>(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を行います。 <u>最少開催人数3名</u>             | 7/2,4,6,9,11,13,16,18,20,23,25,27,30<br>8/1,3,6,8,10,15,17,20,22,24,27<br>(8/13除く) | 火<br>木<br>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<br>ほか        | 19,200円 | 6/18(火)☒<br>9:00から先着順☒<br>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                                      |
| 15     | 減量＆生活習慣病予防・改善<br>プログラム④（夜）<br>（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>最少開催人数3名</u>              | 7/2,6,9,13,16,20,23,27,30<br>8/3,6,10,17,20,24,27,31<br>9/3,7,10,14,17,21,28<br>（9/24除く）           | 火<br>土      | 19:20-<br>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<br>ほか | 19,200円 | 6/18(火)☒<br>13:30から先着順☒<br>電話受付                |
| 16     | 骨盤底筋エクササイズ<br>～ひめトレ～                           | 骨盤底筋群をトレーニングすることでお腹まわりを引締め、イイ姿勢を手に入れましょう！ストレッチポール®ひめトレで骨盤底筋を鍛えることは、尿失禁の予防も期待できます。                                                       | 7/10,17,24,31                                                                                      | 水           | 9:30-<br>10:30  | 4回  | 12人 | 18歳以上の方                             | 軽体育室          | 3,200円  | 6/26(水)☒<br>9:00から先着順☒<br>電話受付                 |
| 17     | 減量＆生活習慣病予防・改善<br>プログラム⑤（昼）<br>（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>最少開催人数3名</u>              | 8/29,31<br>9/3,5,10,12,14,17,19,21,26,28<br>10/1,3,5,8,10,12,17,19,22,24,26,29<br>（9/7,24,10/15除く） | 火<br>木<br>土 | 13:00-<br>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<br>ほか | 19,200円 | 8/15(木)☒<br>9:00から先着順☒<br>電話受付                 |
| 18     | 卓球<br>（初級）                                     | 基礎から学べる教室です。<br>初心者程度の方を対象としています。                                                                                                       | 9/6,13,20<br>10/4,11,25<br>11/1,8                                                                  | 金           | 13:00-<br>14:45 | 8回  | 30人 | 18歳以上の方                             | メインアリーナ       | 6,400円  | 8/23(金)☒<br>13:30から先着順☒<br>電話受付                |
| 19     | 簡化24式太極拳<br>（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。                                                                                                    | 9/24<br>10/1,8,29<br>11/5,12,19,26                                                                 | 火           | 13:00-<br>14:45 | 8回  | 20人 | 18歳以上の方                             | 武道室           | 6,400円  | 9/10(火)☒<br>13:30から先着順☒<br>電話受付                |
| 20     | ママのためのピラティス①<br>（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)                                                                                            | 9/26<br>10/3,10,17,24,31<br>11/7,14                                                                | 木           | 9:30-<br>10:30  | 8回  | 15人 | 子育て中のお母さん<br>お子さま同伴の方の参加を<br>了承される方 | 武道室           | 6,400円  | 申込受付9/4～11来館☒<br>公開抽選9/12(木)14:00☒<br>（9/10休館） |
| 21     | ママのためのピラティス②<br>（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)                                                                                            | 9/26<br>10/3,10,17,24,31<br>11/7,14                                                                | 木           | 11:00-<br>12:00 | 8回  | 15人 | 子育て中のお母さん<br>お子さま同伴の方の参加を<br>了承される方 | 武道室           | 6,400円  | 申込受付9/4～11来館☒<br>公開抽選9/12(木)14:15☒<br>（9/10休館） |
| 22     | 高齢者たいそう講座<br>～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！                                                                          | 9/26<br>10/3,10                                                                                    | 木           | 9:20-<br>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             | 会議室A          | 2,400円  | 9/12(木)☒<br>9:00から先着順☒<br>電話受付                 |
| 23     | ～高齢者・運動初心者向け簡単エクササイズ～<br>JIZA!体®エクササイズ②        | ゲーム感覚で楽しくカラダを動かしながら、<br>・アタマとカラダのつながり（脳・神経伝達）<br>・カラダの中のつながり（運動性）<br>・人と人とのつながり（コミュニティ）<br>という3つのつながりを高めていき、いつまでも思い通りに（自在に）動けるカラダを作ります。 | 9/30<br>10/7,21,28                                                                                 | 月           | 広報等でお知らせ<br>します | 4回  | 15人 | 60歳以上の方                             | 会議室A          | 3,200円  | 9/10(火)☒<br>9:00から先着順☒<br>電話受付                 |

2019年4月1日～2020年3月31日

(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。

| 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                       |
| 24     | アクティブボディメイク<br>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。                                               | 10/1,8,29<br>11/5,12,19,26<br>12/3                                                    | 火           | 19:30-20:45 | 8回  | 20人 | 18歳以上の方                   | サブアリーナ        | 6,400円  | 9/17(火)☒<br>9:00から先着順☒<br>電話受付  |
| 25     | 減量&生活習慣病予防・改善<br>プログラム⑥（夜）<br>（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を行います。 <u>最少開催人数3名</u> | 10/1,3,5,8,10,12,17,19,22,24,26,29,31<br>11/2,5,7,9,12,14,16,19,21,23,26<br>（10/15除く） | 火<br>木<br>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<br>ほか | 19,200円 | 9/17(火)☒<br>13:30から先着順☒<br>電話受付 |
| 26     | 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。                                                              | 10/2,9,16,23,30<br>11/6,13,20                                                         | 水           | 13:15-14:30 | 8回  | 30人 | 18歳以上の方                   | 武道室           | 6,400円  | 9/18(水)☒<br>9:00から先着順☒<br>電話受付  |
| 27     | ノルディックウォーキング<br>（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。☒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。                                                           | 10/4,11,18                                                                            | 金           | 10:00-12:00 | 3回  | 12人 | 18歳以上の方                   | 施設周辺<br>屋外    | 2,400円  | 9/19(木)☒<br>9:00から先着順☒<br>電話受付  |
| 28     | 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。                                                           | 10/16,23,30<br>11/6,13,20,27<br>12/4                                                  | 水           | 13:15-14:45 | 8回  | 15人 | 18歳以上の方                   | 軽体育室          | 6,400円  | 10/2(水)☒<br>9:00から先着順☒<br>電話受付  |
| 29     | 減量&生活習慣病予防・改善<br>プログラム⑦（昼）<br>（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を行います。 <u>最少開催人数3名</u> | 10/31<br>11/2,5,7,9,12,14,16,19,21,23,26,28,30<br>12/3,5,7,10,12,14,17,19,21,24       | 火<br>木<br>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<br>ほか | 19,200円 | 10/16(水)☒<br>9:00から先着順☒<br>電話受付 |
| 30     | 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。                                                                 | 11/1,8,15,22,29<br>12/6                                                               | 金           | 9:45-10:45  | 6回  | 15人 | 60歳以上の方                   | 軽体育室          | 4,800円  | 10/18(金)☒<br>9:00から先着順☒<br>電話受付 |
| 31     | 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。                                                                         | 11/21,28<br>12/5,12                                                                   | 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           | 3,200円  | 11/7(木)☒<br>9:00から先着順☒<br>電話受付  |
| 32     | 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。                                                                 | 12/19,26<br>1/9,16,30<br>2/6                                                          | 木           | 9:45-10:45  | 6回  | 15人 | 60歳以上の方                   | 軽体育室          | 4,800円  | 12/5(木)☒<br>9:00から先着順☒<br>電話受付  |

(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。

| 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                        |
| 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。                                                                | 1/15,22,29<br>2/5,12,19,26<br>3/4                                                          | 水           | 9:30-10:45  | 8回  | 15人 | 60歳以上の方                   | 武道室            | 6,400円                          | 12/18(水)☑<br>9:00から先着順☑<br>電話受付  |
| 34     | ヨガ(初級)②                                    | 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。                                                                                     | 1/15,22,29<br>2/5,12,19,26<br>3/4                                                          | 水           | 13:15-14:30 | 8回  | 30人 | 18歳以上の方                   | 武道室            | 6,400円                          | 12/18(水)☑<br>13:30から先着順☑<br>電話受付 |
| 35     | 減量＆生活習慣病予防・改善プログラム⑧（昼）<br>（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を行います。 <u>※最少開催人数3名</u> | 1/16,18,21,23,25,28,30<br>2/4,6,8,11,13,15,18,20,22,27,29<br>3/3,5,7,10,12,14<br>（2/25を除く） | 火<br>木<br>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<br>ほか | 19,200円                         | 12/19(木)<br>9:00から先着順☑<br>電話受付   |
| 36     | 減量＆生活習慣病予防・改善プログラム⑨（夜）<br>（藤沢市保健医療財団コラボ企画） |                                                                                                                           | 1/16,21,23,28,30<br>2/4,6,11,13,18,20,27<br>3/3,5,10,12,17,19,24,26<br>（2/25を除く）           | 火<br>木      | 19:20-20:50 | 20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<br>ほか | 16,000円                         | 12/19(木)<br>13:30から先着順☑<br>電話受付  |
| 37     | ゆったりシニアヨガ④                                 | 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。                                                               | 1/17,24,31<br>2/7,14,21                                                                    | 金           | 9:45-10:45  | 6回  | 15人 | 60歳以上の方                   | 軽体育室           | 4,800円                          | 12/20(金)☑<br>9:00から先着順☑<br>電話受付  |
| 38     | バランスボールplus                                | バランスボールだけでなく様々なツールを使用して普段は意識して使うことのできない筋肉を鍛えます。                                                                           | 2/13,20,27<br>3/5                                                                          | 木           | 9:30-10:45  | 4回  | 15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 | 軽体育室           | 3,200円                          | 1/30(木)☑<br>9:00から先着順☑<br>電話受付   |
| 39     | グループレッスン<br>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<br>ほか      | 1人500円<br>※10人以下の場合<br>1回5,000円 | 随時                               |



2019年4月1日～2020年3月31日

※ 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                                  |
| 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。          | 5/8,15,22,29<br>6/5,12,19,26 | 水           | 15:40-16:40 | 8回 | 24人 | 市内在住・在学の<br>小学1～2年生                    | サブ<br>アリーナ  | 6,400円                        | 申込受付4/17～23来館☒<br>公開抽選4/24(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！          | 7/23,24,25,30,31             | 火<br>水<br>木 | 8:45-10:00  | 5回 | 24人 | 市内在住・在学の<br>小学1～3年生:12人<br>小学4～6年生:12人 | サブ<br>アリーナ  | 4,000円                        | 申込受付7/1～7来館☒<br>公開抽選7/9(火)14:00<br>(7/8休館) |
| 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！         | 7/23,24,25,30,31             | 火<br>水<br>木 | 10:30-11:45 | 5回 | 24人 | 市内在住・在学の<br>小学1～3年生:12人<br>小学4～6年生:12人 | サブ<br>アリーナ  | 4,000円                        | 申込受付7/1～7来館☒<br>公開抽選7/9(火)14:15<br>(7/8休館) |
| 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。☒フットサル大好きっこ集まれ!!                               | 8/2,9,23                     | 金           | 10:30-12:00 | 3回 | 40人 | 小学1～3年生                                | サブ<br>アリーナ  | 未定                            | 申込受付7/12～18来館☒<br>公開抽選7/19(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！                              | 8/5,6,7                      | 月<br>火<br>水 | 9:20-10:40  | 3回 | 24人 | 市内在住・在学の<br>小学1～3年生:12人<br>小学4～6年生:12人 | メイン<br>アリーナ | 2,400円                        | 申込受付7/15～21来館☒<br>公開抽選7/22(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! | 8/14,15                      | 水<br>木      | 9:00-10:15  | 2回 | 28人 | 市内在住・在学の<br>小学1～2年生                    | サブ<br>アリーナ  | 1,600円                        | 申込受付7/24～30来館☒<br>公開抽選7/31(水)14：00         |
| 7       | 夏休みトランポリン体験②                           | 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! | 8/14,15                      | 水<br>木      | 10:45-12:00 | 2回 | 28人 | 市内在住・在学の<br>小学3～6年生                    | サブ<br>アリーナ  | 1,600円                        | 申込受付7/24～30来館☒<br>公開抽選7/31(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! | 8/21,22                      | 水<br>木      | 9:00-10:15  | 2回 | 28人 | 市内在住・在学の<br>小学1～2年生                    | サブ<br>アリーナ  | 1,600円                        | 申込受付7/31～8/6来館☒<br>公開抽選8/7(水)14:00         |
| 9       | 夏休みトランポリン体験④                           | 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! | 8/21,22                      | 水<br>木      | 10:45-12:00 | 2回 | 28人 | 市内在住・在学の<br>小学3～6年生                    | サブ<br>アリーナ  | 1,600円                        | 申込受付7/31～8/6来館☒<br>公開抽選8/7(水)14:15         |
| 10      | 小学生かけっこ教室<br>3～6年生編<br>※就学援助対象教室（P1参照） | 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。              | 8/30<br>9/6,13,20            | 金           | 16:30-18:00 | 4回 | 25人 | 市内在住・在学の<br>小学3～6年生                    | メイン<br>アリーナ | 3,200円<br>※就学援助受給世帯<br>1,000円 | 申込受付8/14～20来館☒<br>公開抽選8/21(水)14:00         |
| 11      | 小学生かけっこ教室<br>1～2年生編<br>※就学援助対象教室（P1参照） | 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。              | 9/4,11,18,25                 | 水           | 16:30-18:00 | 4回 | 25人 | 市内在住・在学の<br>小学1～2年生                    | メイン<br>アリーナ | 3,200円<br>※就学援助受給世帯<br>1,000円 | 申込受付8/14～20来館☒<br>公開抽選8/21(水)14:15         |
| 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。        | 10/2,9,16,23,30<br>11/6      | 水           | 14:30-15:30 | 6回 | 24人 | 市内在住・在園の年中児<br>(H26.4.2～H27.4.1生れ)     | サブ<br>アリーナ  | 4,800円                        | 申込受付9/10～16来館☒<br>公開抽選9/17(火)14:00☒        |

※ 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。(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                             |
| 13      | 年長ちびっこ体操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。 | 10/2,9,16,23,30<br>11/6   | 水  | 16:00-17:00 | 6回 | 24人 | 市内在住・在園の年長児<br>(H25.4.2～H26.4.1生れ) | サブアリーナ | 4,800円 | 申込受付9/10～16来館☒<br>公開抽選9/17(火)14:15    |
| 14      | 年中のびのび体操②                  | 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。        | 11/13,20,27<br>12/4,11,18 | 水  | 14:30-15:30 | 6回 | 24人 | 市内在住・在園の年中児<br>(H26.4.2～H27.4.1生れ) | サブアリーナ | 4,800円 | 申込受付10/22～28来館☒<br>公開抽選10/29(火)14:00☒ |
| 15      | 年長ちびっこ体操②                  | 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。 | 11/13,20,27<br>12/4,11,18 | 水  | 16:00-17:00 | 6回 | 24人 | 市内在住・在園の年長児<br>(H25.4.2～H26.4.1生れ) | サブアリーナ | 4,800円 | 申込受付10/22～28来館☒<br>公開抽選10/29(火)14:15  |
| 16      | 小学生スポーツクライミング体験<br>(3・4年生) | 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を学びます。                      | 11/23,30                  | 土  | 10:00-12:00 | 2回 | 15人 | 小学3-4年生                            | 1階ロビー  | 1,600円 | 申込受付11/1～7来館☒<br>公開抽選11/8(金)14:00     |
| 17      | 小学生スポーツクライミング体験<br>(3～6年生) | 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を学びます。                      | 11/23,30                  | 土  | 13:00-15:00 | 2回 | 15人 | 小学3-6年生                            | 1階ロビー  | 1,600円 | 申込受付11/1～7来館☒<br>公開抽選11/8(金)14:15     |
| 18      | 年中のびのび体操③                  | 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。 | 1/8,15,22,29<br>2/5,12    | 水  | 14:30-15:30 | 6回 | 24人 | 市内在住・在園の年中児<br>(H26.4.2～H27.4.1生れ) | サブアリーナ | 4,800円 | 申込受付12/10～16来館☒<br>公開抽選12/17(火)14:00☒ |
| 19      | 年長ちびっこ体操③                  | 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。 | 1/8,15,22,29<br>2/5,12    | 水  | 16:00-17:00 | 6回 | 24人 | 市内在住・在園の年長児<br>(H25.4.2～H26.4.1生れ) | サブアリーナ | 4,800円 | 申込受付12/10～16来館☒<br>公開抽選12/17(火)14:15  |
| 20      | 年中のびのび体操④                  | 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。 | 2/19,26<br>3/4,11,18,25   | 水  | 14:30-15:30 | 6回 | 24人 | 市内在住・在園の年中児<br>(H26.4.2～H27.4.1生れ) | サブアリーナ | 4,800円 | 申込受付1/28～2/3来館☒<br>公開抽選2/4(火)14:00☒   |
| 21      | 年長ちびっこ体操④                  | 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。 | 2/19,26<br>3/4,11,18,25   | 水  | 16:00-17:00 | 6回 | 24人 | 市内在住・在園の年長児<br>(H25.4.2～H26.4.1生れ) | サブアリーナ | 4,800円 | 申込受付1/28～2/3来館☒<br>公開抽選2/4(火)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♪ | 5/24,31<br>6/7,14,21,28 | 金  | 9:45-10:45 | 6回 | 10組 | 生後3ヶ月～6ヶ月頃（ハイハイを始める前の赤ちゃん）とお母さん | 軽体育室 | 4,800円 | 5/10(金)☒<br>9:00から先着順☒<br>電話受付 |
| 2      | ベビーヨガ② | 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♪ | 9/6,13,20,27<br>10/4,11 | 金  | 9:45-10:45 | 6回 | 10組 |                                 | 軽体育室 | 4,800円 | 8/23(金)☒<br>9:00から先着順☒<br>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<br>ウェ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<br>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<br>お知らせいたします                                                       | 60分～<br>75分 | 1～2<br>回 | 少人数<br>-<br>20人 | トレーニング登録者                             | 武道室<br>ほか       | 500円              | 開催の1ヶ月前から先着順☑<br>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・<br>マナー)、登録証発行手続き、マシンの取<br>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」<br>をご覧ください(P48)実施月により日程が変<br>更することがありますので、詳細は施設へ<br>お問い合わせください | 80分         | 1回       | 8人-<br>20人      | 市内在住・在勤・在学、<br>茅ヶ崎市・寒川町在住の中<br>学生以上の方 | 会議室<br>トレーニング 室 | 大人500円<br>中学生200円 | 事前に電話または☑<br>来館にて予約         |
| 3             | トレーニング登録講座<br>(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<br>たりとしたペースでトレーニングルーム<br>の利用方法(ルール・マナー)、登録証発行<br>手続き、マシンの取扱いについて説明を<br>行います。 | 第3月曜日<br>※祝日の場合は別週の開催となります                                                           | 90分         | 1回       | 10人             | 60歳以上の市内在住・在<br>勤・在学、茅ヶ崎市・寒川<br>町在住の方 | 会議室<br>トレーニング 室 | 大人500円            | 事前に電話または☑<br>来館にて予約         |
| 4             | 久しぶりに利用する方のための<br>安心登録講座   | 久しぶりにトレーニングを始めようと考<br>えている方にもう1度マシンの使用方法を<br>説明いたします。                                            | 随時<br>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<br>いる方                   | 会議室<br>トレーニング 室 | 200円<br>入場料別      | 事前に電話または☑<br>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<br>などあなたの体を細かく測定します!自分<br>自身の体と見つめ合って、あなたの体に<br>合った運動をしましょう!                  | 通年<br>(第2・4月曜日を除く)                                                                   | 10分<br>程度   | 1回       | -               | トレーニング登録者                             | トレーニング 室        | 100円<br>入場料別      | 実施日時に直接来館☑<br>トレーニングルーム受付にて |

★各施設のトレーニング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