

## 【鵜沼運動施設】

※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。(鵜沼運動施設事務所 0466-36-1607)

※「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、定員に満たない場合は、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	オープン教室 スタジオプログラム	どなたでも参加できるスタジオプログラムをご用意いたしました。 ヨガやピラティス、エアロビクス、フラ、心身調整体操、筋力トレーニングなど、気軽に楽しめるプログラムを実施します。	月間予定表をご確認ください (前月25日前後に配布予定) 1日3回程度(午前・午後・夜)		45分	1回	23人～ 30人 程度	トレーニング登録証をお持ちで当日トレーニングルーム を利用される方(割引制度あり) 当日スタジオプログラムのみ参加の方(どなたでも参加 できます)	2階 ロビー  2階 ロビー	200円  500円	実施日時に直接来館 ※当日朝8:30から1階受付カウンター で整理券を販売いたします。 ※整理券は当日のみ有効
2	ゆったりヨガ	呼吸に合わせて、ヨガの基本的な動きを中心に、ゆっくりと身体をほぐしていきます。リラクセス&リフレッシュをしましょう。	5/9,16,23,30 6/6,13,20	木	10:45- 11:45	7回	24人	18歳以上の方	2階 ロビー	6,300円	4/18(木) 9:30から先着順 電話または来館
3	歪み調整エクササイズ	私たちの体調不良や疾病の原因は、体の歪みからくるものが非常に多いです。調整エクササイズで歪んだ体を正常な体に戻し、健康な体を手に入れましょう。	5/12,19,26 6/2,9,16,23,30	日	13:15- 14:15	8回	20人	18歳以上の方	2階 ロビー	7,200円	4/21(日) 9:30から先着順 電話または来館
4	フィットネスフラ	フラの動作を取り入れた有酸素運動です。下半身のトレーニングや脳の活性化に繋がります。ハワイアンソングにのせて、基本の姿勢、ステップから楽しく踊りましょう。	5/14,21,28 6/4,11,18,25 7/2	火	10:45- 11:45	8回	24人	18歳以上の方	2階 ロビー	7,200円	4/23(火) 9:30から先着順 電話または来館
5	POPピラティス	ロサンゼルス発祥の新しいエクササイズです。ピラティスの動きを音楽に合わせて、まるでマットの上で踊るようにエクササイズをします。	5/15,22,29 6/5,12,19,26 7/3	水	13:00- 14:00	8回	20人	18歳以上の方	2階 ロビー	7,200円	4/24(水) 11:30から先着順 電話または来館
6	からだスッキリ！エクササイズ (上肢)	フォームローラーや体幹トレーニングで体のコンディショニングを行います。日頃溜まった疲れをスッキリさせましょう。	6/4,11,18,25	火	13:15- 14:15	4回	16人	18歳以上の方	2階 ロビー	3,600円	5/14(火) 9:30から先着順 電話または来館
7	深呼吸ヨガ	深い呼吸の心地よさを感じながら、シンプルな動きを繰り返し行い、身体のバランスを整えていきます。	9/19,26 10/3,10,17,24 11/7,14	木	10:45- 11:45	8回	24人	18歳以上の方	2階 ロビー	7,200円	8/29(木) 9:30から先着順 電話または来館
8	マタニティヨガ	お腹の赤ちゃんと一緒に出産を迎えるための「心と体」を前向きにしてくれます。出産に向けての体力づくりや赤ちゃんとお腹の赤ちゃんと一緒に	10/29 11/5,12,19,26 12/3	火	10:45- 11:45	6回	10人	妊娠16週目以降で 医師の許可がある方	会議室	5,400円	10/8(火) 9:30から先着順 電話または来館
9	ボディエクササイズ	女性でも扱いやすい軽いバーベルを使用したエクササイズです。全身の引き締めと脂肪燃焼をターゲットに行います。	10/26 11/2,9,16,23,30 14,21	土	9:00- 10:00	8回	20人	18歳以上の方	2階 ロビー	7,200円	10/11(金) 9:30から先着順 電話または来館
10	からだスッキリ！エクササイズ (下肢)	フォームローラーや体幹トレーニングで体のコンディショニングを行います。日頃溜まった疲れをスッキリさせましょう。	11/5,12,19,26	火	13:15- 14:15	4回	16人	18歳以上の方	2階 ロビー	3,600円	10/16(水) 9:30から先着順 電話または来館
11	ピラティス	呼吸と連動したゆっくりとした動きを行い、体幹やインナーマッスルを使い、背骨の柔軟性や筋力強化をするエクササイズです。簡単な動きですので、初めての方でも安心してご参加いただけます。	1/24,31 2/7,14,21,28 3/6,13	金	13:00- 14:00	8回	24人	18歳以上の方	2階 ロビー	7,200円	1/5(日) 9:30から先着順 電話または来館

(鶴沼運動施設事務所)

※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。(鶴沼運動施設事務所 0466-36-1607)

※「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、定員に満たない場合は、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。

幼児・小学生向け教室

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	スキルアップ！ベースボール 5・6年	野球経験者を対象としたスキルアップ教室です。「走・攻・守」のスキルアップを目的とした練習を行います。	5/7,14,21,28 6/4,11,18 (予備日7/2)	火	16:15-17:45	7回	16人	市内在住・在学の 小学5～6年生 (野球経験のある方)	野球場	5,600円	申込受付4/15～21来館 公開抽選4/23(火) 14:00から随時行います
2	エンジョイ！ベースボール 3・4年	初心者を対象とした野球教室です。基礎練習を取り入れ、スキルアップを目指します。野球好きの少年少女集まれ！	5/9,16,23,30 6/6,13,20 (予備日6/27 7/4)	木	16:15-17:30	7回	20人	市内在住・在学の 小学3～4年生	野球場	5,600円	
3	幼児たいそう 年長	様々な運動体験が運動能力アップにつながります。芝生の上で思いっきり体を動かしましょう。跳び箱や鉄棒にも挑戦します。	5/8,15,22,29 6/5,12 (予備日6/19 7/3)	水	15:30-16:30	6回	24人	市内在住・在園の年長児 (H25.4.2～H26.4.1生れ)	野球場	4,800円	
4	エンジョイ！夏休み 1・2年	テーマはエンジョイ♪ ドッチビー、リレー、大縄跳び等の遊びを通じて、運動の基礎となる「走る・跳ぶ・投げる」の動きを習得して、運動能力をアップしよう！	7/23,24,25,26 (予備日7/29,30,31)	火・水 木・金	7:40-9:00	4回	24人	市内在住・在学の 小学1～2年生	野球場	3,200円	申込受付7/1～7/7来館 公開抽選7/9(火) 14:00から随時行います
5	エンジョイ！夏休み 3・4年		7/23,24,25,26 (予備日7/29,30,31)	火・水 木・金	9:30-10:50	4回	24人	市内在住・在学の 小学3～4年生	野球場	3,200円	
6	短距離走 1・2年 ※就学援助対象教室 (P1参照)	速く走るための方法を知っていますか？ 今より速く走るためのコツを教えます。 正しい走り方を覚えてゴールを駆け抜けよう。	8/19,20,21 (予備日8/22,23)	月 火 水	7:45-9:00	3回	32人	市内在住・在学の 小学1～2年生	野球場	2,400円 ※就学援助受給世帯 800円	申込受付7/29～8/4来館 公開抽選8/5(月)14:00
7	短距離走 3～6年 ※就学援助対象教室 (P1参照)		8/27,28,29 (予備日8/30)	火 水 木	7:45-9:15	3回	32人	市内在住・在学の 小学3～6年生	野球場	2,400円 ※就学援助受給世帯 800円	
8	エンジョイ！ベースボール 1・2年	初心者を対象とした楽しみながら進める野球教室です。野球が好きな少年少女集まれ！	9/6,13,20,27 10/4,11 (予備日10/18,25)	金	15:45-16:45	6回	20人	市内在住・在学の 小学1～2年生	野球場	4,800円	申込受付8/16～8/25来館 公開抽選8/27(火)14:00
9	幼児たいそう 年中	様々な運動体験が運動能力アップにつながります。芝生の上で思いっきり体を動かしましょう。跳び箱や鉄棒にも挑戦します。	9/11,18,25 10/2,9,16 (予備日10/23,30)	水	15:00-16:00	6回	20人	市内在住・在園の年中児 (H26.4.2～H27.4.1生れ)	野球場	4,800円	申込受付8/19～25来館 公開抽選8/27(火)14:00
10	幼児たいそう 年少①	様々な運動体験が運動能力アップにつながります。ポール遊びなどを通じて楽しみながら体を動かしましょう。跳び箱や鉄棒にも挑戦します。 集団行動が初めてのお子さんも安心して参加いただけます。	1/22,29 2/5,12,19	水	15:50-16:50	5回	12人	市内在住・在園の年少児 (H27.4.2～H28.4.1生れ)	2階 ロビー	4,000円	申込受付12/16～22来館 公開抽選12/24(火)14:00
11	幼児たいそう 年少②		2/26 3/4,11,18,25	水	15:50-16:50	5回	12人		2階 ロビー	4,000円	申込受付2/3～9来館 公開抽選2/12(水)14:00

(鶴沼運動施設事務所)

※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。(鶴沼運動施設事務所 0466-36-1607)

※「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、定員に満たない場合は、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・お子様同伴教室

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	親子たいそう①	芝生の上で思いっきり体を動かしましょう。親子でのスキンシップを交えながら、ボールやマット運動、平均台、鉄棒などにも挑戦します。	5/8,15,22,29 6/5,12 (予備日6/19 7/3)	水	9:45- 10:45	6回	15組	市内在住のH27.4.2～H29.4.1 生れの方と保護者	野球場	4,800円	4/24(水) 9:30から先着順 電話または来館
2	お母さんのためのヨガ①	毎日頑張っているお母さんのための子育て応援教室です。お子様連れで参加できます。ヨガの深い呼吸で心も体も緩め、リフレッシュしましょう。	5/10,24 6/7,21 7/5,19	金	13:15- 14:15	6回	10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(託児場所なし)	会議室	4,800円	4/24(水) 10:30から先着順 電話または来館
3	親子たいそう②	芝生の上で思いっきり体を動かしましょう。親子でのスキンシップを交えながら、ボールやマット運動、平均台、鉄棒などにも挑戦します。	9/11,18,25 10/2,9,16 (予備日10/23,30)	水	9:45- 10:45	6回	15組	市内在住のH27.4.2～H29.4.1 生れの方と保護者	野球場	4,800円	8/21(水) 9:30から先着順 電話または来館
4	お母さんのためのピラティス①	毎日頑張っているお母さんのための子育て応援教室です。体の要でもある骨盤を整えるとホルモンバランスも整います。体をリセットさせましょう。	9/11,25 10/9,23 11/6,20	水	13:15- 14:15	6回	10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(託児場所なし)	会議室	4,800円	8/21(水) 10:30から先着順 電話または来館
5	お母さんのためのピラティス②	毎日頑張っているお母さんのための子育て応援教室です。体の要でもある骨盤を整えるとホルモンバランスも整います。体をリセットさせましょう。	10/4,18 11/1,15,29 12/13	金	13:15- 14:15	6回	10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(託児場所なし)	会議室	4,800円	9/13(金) 9:30から先着順 電話または来館
6	お母さんのためのヨガ②	毎日頑張っているお母さんのための子育て応援教室です。お子様連れで参加できます。ヨガの深い呼吸で心も体も緩め、リフレッシュしましょう。	1/8,22 2/5,19 3/4,18	水	13:15- 14:15	6回	10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(託児場所なし)	会議室	4,800円	12/11(水) 9:30から先着順 電話または来館

## カルチャー教室

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	犬のしつけ講習会	愛犬家(今後飼う予定の方含む)を対象とした犬のしつけ講習会です。トレーナー犬によるデモンストレーションと正しいしつけの仕方をご紹介します。	未定 広報等でお知らせ致します	未定	未定	1回	20人	小学4年生以上の方 ※小中学生は保護者同伴 ※同伴の方も受講料をお支 払いいただきます	会議室 屋外 施設	500円	広報等でお知らせいたします
2	フラワーアレンジメント	季節に合わせた生花を使用したお飾りを作成します。自分好みのアレンジを楽しみましょう!	12月頃 広報等でお知らせ致します	土 or 日	10:00- 12:00 (予定)	1回	16人	高校生以上の方	会議室	3,000円	広報等でお知らせいたします

障がい者向け教室

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	体験教室 障がい者ふれあいテニス	初心者から参加できる体験型の教室です。興味のある方はぜひお気軽にご参加ください。	4/13	土	9:30-11:00	1回	12人	障がいのある方で初心者から初級者対象	八部公園 テニスコート (人工芝)	無料	3/23 (土) 9:30から先着順 電話または来館
2	障がい者ふれあいテニス	スポーツを通じて身体機能の活性化を図るテニス教室です。テニスが初めての方でも楽しみながら参加できます。	4/20,27 5/11,25 6/1,8 (予備日6/15,22)	土	9:30-11:15	6回	15人	障がいのある方	八部公園 テニスコート (人工芝)	3,600円	
3	障がい者ふれあいグループスイム	障がいのある方を対象とした水泳教室です。可動範囲を考えながら、初心者から中級者くらいの方までが楽しく参加できる内容です。 月ごと、1回から申し込みが可能なため、いつでも気軽に参加できます。	10/4,11,18,25 3/6,13,27	金 予約制	18:00-19:00	1回	10人	障がいのある方	プール	600円	【先着順】 10月分 9/20 3月分 2/21 電話受付13:00から

■鵜沼運動施設(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 (日曜)	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、マンツールの取扱いについて説明を行います。	毎月 日曜日 2回 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 グループ	大人 500円 中学生 200円	事前に電話または 来館にて予約
	毎月 平日 7回 詳細は施設へお問い合わせください		60分	1回	12人					
2	パーソナルトレーニング	マンツーマンで指導をさせていただきます。実施前にはカウンセリングを行い、お客様の体の状態やニーズをしっかりと把握してからトレーニングを行います。	通年(予約制)	60分 程度	1回	1人	トレーニング登録者			
3	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 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

個人スイムレッスン										
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
個人スイムレッスン	水慣れから4種泳法、水中運動までマンツーマンでお客様のご要望にお応えします。 ※障がいのある方も気軽にお申し出ください。	通年 (7・8・9月除く)	予約制	45分	1回	1人	どなたでも参加できます	プール	2,000円	【先着順】 10月分 9/28 3月分 2/28 来館受付8:30から 電話受付19:30から

成人向け教室										
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
障がい者ふれあいグループスイム	障がいのある方を対象とした水泳教室です。可動範囲を考えながら、初心者から中級者くらいの方まで楽しく参加できる内容です。 月ごと、1回から申し込みが可能なため、いつでも気軽に参加できます。	10/4,11,18,25 3/6,13,27	金 予約制	18:00- 19:00	1回	10人	障がいのある方	プール	600円	【先着順】 10月分 9/20 3月分 2/21 電話受付13:00から
おとなグループレッスン	クロールや背泳ぎを中心とした教室です。健康増進のため！スキルアップのため！水泳仲間をつくって一緒に練習してみませんか？	10/3,10,17,24,31 3/5,12,19,26	木 予約制	11:20- 12:30	1回	18人	18歳以上の方	プール	1,000円	【先着順】 10月分 9/19 3月分 2/20 来館受付10:30から 電話受付14:00から
ステップアップ水泳 グループレッスン	泳力にあわせてグループ分けをします。クロールや背泳ぎの練習を基本とし、平泳ぎやバタフライにも挑戦する教室です。	10/1,8,29 3/3,10,17,24	火 予約制	13:50- 15:00	1回	24人	18歳以上の方(クロールで25m以上泳げる方)	プール	1,000円	
初級水泳 グループレッスン	初めてプールに来る方から息継ぎがうまくできない方まで、水泳を一から丁寧に指導します！クロール25m完泳に挑戦しましょう！	10/4,11,18,25	金 予約制	12:50- 14:00	1回	24人	18歳以上の方	プール	1,000円	
ナイター水泳 グループレッスン	クロールからバタフライまで泳力にあわせて練習します。運動不足を解消したい方や、汗を流してリフレッシュしたい方におすすめです！	10/2,9,16,30 3/4,11,18,25	水 予約制	19:00- 20:15	1回	24人	18歳以上の方	プール	1,000円	【先着順】 10月分 9/19 3月分 2/20 電話または来館 18:00から
腰痛教室 ～予防のために～ 水曜	陸上運動で筋力の向上、関節の可動域の向上を目指し、腰痛の予防を目的とした教室になります。この教室を基本とし運動習慣を身につけ健康な体づくりをしていきましょう！	10/9,16,30 11/6,13,20,27 12/4,11	水	10:30- 11:30	9回	24人	18歳以上の方	2階ロビー	6,300円	申込受付9/10～15来館 公開抽選9/18(水) 各教室10:00から順次行います
腰痛教室 ～予防のために～ 金曜		10/11,18,25 11/1,8,15,22,29 12/6	金	10:30- 11:30	9回	24人	18歳以上の方	2階ロビー	6,300円	
腰痛教室 ～予防のために～ 水曜		1/15,22,29 2/5,19,26 3/4,11,18	水	10:30- 11:30	9回	24人	18歳以上の方	2階ロビー	6,300円	
腰痛教室 ～予防のために～ 金曜		1/24,31 2/7,14,21,28 3/6,13,27	金	10:30- 11:30	9回	24人	18歳以上の方	2階ロビー	6,300円	

※黄色の教室に関しましては、通常の抽選をおこなう申込方法ではなく、1回ごとにお申込みいただける先着順のグループレッスンの申込方法となりま  
お間違えのないようご注意ください。

子ども向け教室										
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
こどもグループレッスン クロール背泳ぎマスター編・水曜	クロールを中心に練習し、上達によっては背泳ぎの習得も目指します。	10/2,9,16,30	水 予約制	17:00-18:00	1回	24人	小学生 (呼吸付きクロールで15m以上泳げる方)	プール	1,000円	【先着順】 10月分 9/20 来館受付8:30から 電話受付19:30から
こどもグループレッスン 息継ぎマスター編・金曜	反復練習を多く取り入れ、クロールの息継ぎ習得を目指します。	10/4,11,18,25	金 予約制	17:00-18:00	1回	24人	小学生 (面かぶりクロールで10m以上泳げる方)	プール	1,000円	
初級こどもグループレッスン 火曜	水慣れを中心とした教室でバタ足や面かぶりクロールの習得を目指します。	10/1,8,29	火 予約制	17:00-18:00	1回	24人	市内在住・在学の小学生	プール	1,000円	【先着順】 10月分 9/21 来館受付8:30から 電話受付19:30から
初級こどもグループレッスン 木曜	水慣れを中心とした教室でバタ足や面かぶりクロールの習得を目指します。	10/3,10,17,24,31	木 予約制	17:00-18:00	1回	24人	市内在住・在学の小学生	プール	1,000円	
未就学スイム 水曜	主役は子ども！ 応援するのは家族のみなさん！ 上達させるのはいつも優しく・時に厳しいコーチたち！ 水慣れを中心に楽しく練習します。 『つぎはいつ？あと何回練習できる？』と子どもから思われるような教室にしていきます。 子どもが頑張っている姿を少し遠くから見てみてください！	9/25 10/2,9,16,30	水	16:00-17:00	5回	15人	市内在住・在園の 年中児・年長児 (H25.4.2～H27.4.1生れ)	プール	4,500円	申込受付9/3～8来館 公開抽選9/10(火) 各教室10:00から順次行います
未就学スイム 木曜		10/3,10,17,24,31	木	16:00-17:00	5回	15人	市内在住・在園の 年中児・年長児 (H25.4.2～H27.4.1生れ)	プール	4,500円	
未就学スイム 金曜		9/27 10/4,11,18,25	金	16:00-17:00	5回	15人	市内在住・在園の 年中児・年長児 (H25.4.2～H27.4.1生れ)	プール	4,500円	
泳力認定こどもスイム 短期背泳ぎ強化クラス	毎年8月と3月に行われる『泳力認定進級テスト』の進級を目指します。	10/1,8,29	火	18:00-19:00	3回	24人	泳力認定進級テストで10級以上を取得されている小・中学生	プール	2,700円	
泳力認定こどもスイム 上級クラス	各種泳法を習得し、毎年8月と3月に行われる『泳力認定進級テスト』の6～1級の取得を目指します。	10/3,10,17,24,31	木	18:00-19:00	5回	24人	泳力認定進級テストで9級以上を取得されている小・中学生	プール	4,500円	
泳力認定こどもスイム グループレッスン	各種泳法を習得し、毎年8月と3月に行われる『泳力認定進級テスト』の進級を目指します。	3/3,10,17,24	火 予約制	18:00-19:00	1回	24人	泳力認定進級テストで10級以上を取得されている小・中学生	プール	1,000円	
泳力認定こどもスイム 上級クラス グループレッスン	各種泳法を習得し、毎年8月と3月に行われる『泳力認定進級テスト』の6～1級の取得を目指します。	3/5,12,19,26	木 予約制	18:00-19:00	1回	24人	泳力認定進級テストで9級以上を取得されている小・中学生	プール	1,000円	【先着順】 2/19 来館受付8:30から 電話受付19:30から

※黄色の教室に関しましては、通常の抽選をおこなう申込方法ではなく、1回ごとにお申込みいただける先着順のグループレッスンの申込方法となりま  
お間違のないようご注意ください。