

【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)

秩父宮記念体育館【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	年中のびのび体操 (マット・鉄棒編)	マットや鉄棒を使用した種目サーキットを通じ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。	11/4,11,18,25	水	14:30-15:30	4回	15人	市内在住・在園の年中児 (H27.4.2～H28.4.1生れ)	サブアリーナ	3,600円	10/15(木) 9:30から先着順 電話受付
2	年長ちびっこ体操 (マット・鉄棒編)	マットや鉄棒を使用した種目サーキットを通じ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。	11/4,11,18,25	水	16:00-17:00	4回	15人	市内在住・在園の年長児 (H26.4.2～H27.4.1生れ)	サブアリーナ	3,600円	10/15(木) 11:00から先着順 電話受付
3	小学生トランポリン体験 (3～6年生) ※就学援助対象教室	普段なかなかチャレンジできないトランポリン! 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。	12/2,9,16,23	水	16:45-17:45	4回	20人	市内在住・在学の小学生3～6年生	サブアリーナ	3,600円 ※就学援助受給世帯 1,200円	11/12(木) 9:30から先着順 電話受付
4	年中のびのび体操 (マット・跳び箱編)	マットや跳び箱を使用した種目サーキットを通じ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。	1/20,27 2/3,10	水	14:30-15:30	4回	15人	市内在住・在園の年中児 (H27.4.2～H28.4.1生れ)	サブアリーナ	3,600円	12/24(木) 9:30から先着順 電話受付
5	年長ちびっこ体操 (マット・跳び箱編)	マットや跳び箱を使用した種目サーキットを通じ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。	1/20,27 2/3,10	水	16:00-17:00	4回	15人	市内在住・在園の年長児 (H26.4.2～H27.4.1生れ)	サブアリーナ	3,600円	12/24(木) 11:00から先着順 電話受付
6	小学生トランポリン体験 (1～2年生) ※就学援助対象教室	普段なかなかチャレンジできないトランポリン! 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。	2/17,24 3/3,10	水	16:45-17:45	4回	20人	市内在住・在学の小学生1～2年生	サブアリーナ	3,600円 ※就学援助受給世帯 1,200円	1/28(木) 9:30から先着順 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)

秩父宮記念体育館【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	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。	9/4,11,25 10/2,9,16	金	9:45-10:45	6回	12人	60歳以上の方	軽体育室	4,800円	8/21(金) 9:00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。	9/24 10/1,8,15,22,29 11/5,12	木	9:15-10:45	8回	15人	60歳以上の方	武道室	6,400円	9/3(木) 9:00から先着順 電話受付
3	高齢者たいそう講座 ～ロコモ体操で元気なからだ～②	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!	9/24 10/1,8	木	9:30-10:45	3回	7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	9/10(木) 9:00から先着順 電話受付
4	～高齢者・運動初心者向け簡単エクササイズ～ JIZAI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、 ・アタマとカラダのつながり(脳・神経伝達) ・カラダの中のつながり(運動性) ・人と人とのつながり(コミュニティ) 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。	9/28 10/5,19,26 11/2,16	月	9:15-10:15	6回	12人	60歳以上の方	軽体育室	4,800円	9/15(火) 9:00から先着順 電話受付
5	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。	9/29 10/6,13,20,27 11/10,17,24	火	13:00-14:45	8回	20人	18歳以上の方	武道室	6,400円	9/15(火) 13:30から先着順 電話受付
6	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。	10/6,13,20,27 11/10,17,24 12/1	火	19:15-20:30	8回	20人	18歳以上の方	サブアリーナ	6,400円	9/23(水) 9:00から先着順 電話受付
7	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同時に引き締まった体づくりを目的にした教室です。	10/14,21,28 11/4,11,18,25 12/2	水	13:15-14:45	8回	12人	18歳以上の方	軽体育室	6,400円	9/30(水) 9:00から先着順 電話受付
8	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。	10/23,30 11/6,13,20,27	金	9:45-10:45	6回	12人	60歳以上の方	軽体育室	4,800円	10/13(火) 9:00から先着順 電話受付
9	美姿勢(基礎編)	美しい姿勢(理想の姿勢)を学び体感するクラスです。普段の不良姿勢が気になる方におすすめです。	11/19,26 12/3,10	木	9:15-10:30	4回	20人	18歳以上の方	武道室	3,200円	11/5(木) 9:00から先着順 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)

秩父宮記念体育館【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
10	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。	1/8,15,22,29 2/5,12	金	9:45- 10:45	6回	12人	60歳以上の方	軽体育室	4,800円	12/18(金) 9:00から先着順 電話受付
11	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。	1/13,20,27 2/3,10,17,24 3/3	水	9:15- 10:45	8回	15人	60歳以上の方	武道室	6,400円	12/23(水) 9:00から先着順 電話受付
12	ヨガ(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。	1/13,20,27 2/3,10,17	水	13:15- 14:30	6回	30人	18歳以上の方	武道室	4,800円	12/23(水) 13:30から先着順 電話受付
13	美姿勢(応用編)	美しい姿勢(理想の姿勢)を学び体感するクラスです。ご自身のからだの癖・歪みなどをみつけ調整していきます。初めての方でもご参加いただけます。	2/18,25 3/4,11	木	9:30- 10:45	4回	12人	18歳以上の方	軽体育室	3,200円	2/4(木) 9:00から先着順 電話受付
14	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。	2/19,26 3/5,12,19,26	金	9:45- 10:45	6回	12人	60歳以上の方	軽体育室	4,800円	2/5(金) 9:00から先着順 電話受付
15	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