

【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。

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 朝のリフレッシュヨガ	朝ヨガは体の内側から元気にしてくれる効果があります。深い呼吸とともに体全体を動かすことでリフレッシュされ、1日を快適に過ごすことができます。	4月	5,12,26	月	9:30-10:40	1回	40人	どなたでも参加できます	第2体育室	400円	実施日時に直接来館（先着順） （30分前受付開始）
			5月	10,24,31								
			6月	7,14,28								
2	オープン教室 ボディシェイプ ～火曜クラス～	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	6,13,20,27	火	9:30-10:40	1回	40人	どなたでも参加できます	第2体育室	400円	実施日時に直接来館（先着順） （30分前受付開始）
			5月	11,18,25								
			6月	1,8,15,22,29								
3	オープン教室 ピラティス	全身をバランス良く動かし、体の奥にある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目的とした教室です。	4月	6,13,20,27	火	13:30-14:40	1回	30人	どなたでも参加できます	第3体育室	400円	実施日時に直接来館（先着順） （30分前受付開始）
			5月	11,18,25								
			6月	1,8,15,22,29								
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	7,14,21,28	水	9:30-10:40	1回	40人	どなたでも参加できます	第2体育室	400円	実施日時に直接来館（先着順） （30分前受付開始）
			5月	12,19,26								
			6月	2,9,16,23,30								
5	オープン教室 ボディシェイプ ～土曜クラス～	月毎にテーマを決めてヨガや自重トレーニングといったエクササイズを行います。	4月	3,10,17,24	土	10:00-11:10	1回	30人	どなたでも参加できます	第3体育室	400円	実施日時に直接来館（先着順） （30分前受付開始）
			5月	8,15,22,29								
			6月	5,12,19,26								
6	オープン教室 バレトン ～期間限定クラス～	バレトンは、『バレエ』『フィットネス』『ヨガ』の3つの要素から構成されたエクササイズです。NY発の新感覚エクササイズを是非体験してみてください。	5月	14,21,28	金	13:30-14:30	1回	20人	どなたでも参加できます	第3体育室	400円	実施日時に直接来館（先着順） （30分前受付開始）
			6月	4,11,18,25								