

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 ボディメイク&バランス 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	月	9:00-10:30	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 実施日時に直接来館	
			5月									5,19,26
			6月									17,24
2	オープン教室 リセットヨガ	ヨガは、日常のストレスから解き放たれる時間。深い呼吸に意識を向け、身体の緊張を解き放ち、生活習慣の様々な原因からくる身体の歪みや心の疲れを、呼吸と身体をつなぎ合わせてポーズをとっていくことで、心身ともにリセットしていきましょう。	4月	月	13:30-14:30	1回	30人	どなたでも参加できます	武道室	500円	申込不要 実施日時に直接来館	
			5月									5,19,26
			6月									17,24,31
3	オープン教室 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	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 実施日時に直接来館	
			5月									6,13,20,27
			6月									11,18,25
4	オープン教室 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	水	19:15-20:30	1回	30人	どなたでも参加できます	武道室	500円	申込不要 実施日時に直接来館	
			5月									7,14,21
			6月									12,19
5	オープン教室 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	木	13:30-14:30	1回	35人	どなたでも参加できます	武道室	500円	申込不要 実施日時に直接来館	
			5月									1,8,15,22
			6月									6,13,20
6	オープン教室 らくらくエアロ	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	金	9:15-10:15	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 実施日時に直接来館	
			5月									2,9,16,23
			6月									7,14,21,28
7	オープン教室 らくらくステップ	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	金	10:45-11:45	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 実施日時に直接来館	
			5月									2,9,16,23
			6月									7,14,21,28
8	オープン教室 モーニング・ピラティス	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。	4月	土	9:30-10:30	1回	35人	どなたでも参加できます	武道室	500円	申込不要 実施日時に直接来館	
			5月									3
			6月									8

(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
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。	4/2,9,16,23,30 5/7	金	9:45-10:45	6回	12人	60歳以上の方	軽体育室	4,800円	申込受付3/12～3/18来館 公開抽選3/19(金)14:00
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。	4/7,14,21,28 5/12,19,26 6/2	水	9:00-10:30	8回	15人	60歳以上の方	武道室	6,400円	3/24(水) 9:00から先着順 電話受付
3	アクティブボディメイク 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。	5/11,18,25 6/1,8,15,22,29	火	19:15-20:30	8回	20人	18歳以上の方	サブアリーナ	6,400円	4/27(火) 13:30から先着順 電話受付
4	美姿勢①	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。	5/13,20 6/3,10	木	9:15-10:30	4回	20人	18歳以上の方	武道室	3,200円	4/29(木) 9:00から先着順 電話受付
5	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。	5/14,21,28 6/4,11,18	金	9:45-10:45	6回	12人	60歳以上の方	軽体育室	4,800円	申込受付4/23～4/29来館 公開抽選4/30(金)14:00
6	～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①	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(連動性) ・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。	5/17,24,31 6/7,21,28	月	13:15-14:15	6回	12人	60歳以上の方	軽体育室	4,800円	4/26(月) 9:00から先着順 電話受付
7	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。	5/26 6/2,9,16,23,30 7/7,14	水	13:15-14:45	8回	12人	18歳以上の方	軽体育室	6,400円	5/12(水) 9:00から先着順 電話受付
8	高齢者たいそう講座 ～ロコモ体操で元気なからだ～①	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!	6/3,10,17	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	5/20(木) 9:00から先着順 電話受付
9	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

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	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。	5/12,19,26 6/2,9,16,23,30	水	15:45- 16:45	8回	15人	市内在住・在学の 小学1～2年生	サブ アリーナ	7,200円	申込受付4/22～28来館 公開抽選4/29(木)14:00
2	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 小学1～3年生 無料体験会	日本プロバスケットボールリーグBリーグに参戦を目指す湘南発プロバスケットボールチームによるバスケットボールスクールです。初心者から始められるクラスです。主に個人技の上達を目指します。	5/22	土	17:05- 17:55	1回	16人	小学1～3年生	サブ アリーナ	無料	広報等でお知らせします
3	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 小学4～6年生 無料体験会	日本プロバスケットボールリーグBリーグに参戦を目指す湘南発プロバスケットボールチームによるバスケットボールスクールです。初心者から始められるクラスです。主に個人技の上達を目指します。	5/22	土	18:00- 18:55	1回	20人	小学4～6年生	サブ アリーナ	無料	広報等でお知らせします
4	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 小学1～3年生①	日本プロバスケットボールリーグBリーグに参戦を目指す湘南発プロバスケットボールチームによるバスケットボールスクールです。初心者から始められるクラスです。主に個人技の上達を目指します。	6/5,12,19,26 7/3,17,24,31 8/7,21 (予備日：8/28)	土	17:05- 17:55	10回	16人	小学1～3年生	サブ アリーナ	11,000円	広報等でお知らせします
5	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 小学4～6年生①	日本プロバスケットボールリーグBリーグに参戦を目指す湘南発プロバスケットボールチームによるバスケットボールスクールです。初心者から始められるクラスです。主に個人技の上達を目指します。	6/5,12,19,26 7/3,17,24,31 8/7,21 (予備日：8/28)	土	18:00- 18:55	10回	20人	小学4～6年生	サブ アリーナ	11,000円	広報等でお知らせします

■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	トレーニング登録講座	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。	詳細は財団ホームページまたは 施設へお問い合わせください	75分	1回	12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	トレーニング室	大人500円 中学生200円	事前に電話または 来館にて予約

★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