

【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	オープン教室 スタジオプログラム (トレーナー)	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	10人～ 16人 程度	どなたでも参加できます (マスク等で飛沫対策をしてご参加ください)	2階 ロビー	500円	実施日時に直接来館 ※各レッスンの30分前から先着順 受付場所：1Fカウンター
2	フィットネスフラ (佐藤)	下半身のトレーニングや脳の活性化に繋がげながら、エクササイズとして行うフラです。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	金	11:20- 12:20	8回	16人	18歳以上の方	2階 ロビー	6,400円	4/23(金) 9:45から先着順 電話または来館
3	姿勢改善・きれいな歩き方(春) (小野口)	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。	5/16,30 6/13,27	日	13:20- 14:20	4回	16人	18歳以上の方	2階 ロビー	3,200円	4/25(日) 9:45から先着順 電話または来館

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	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。	5/11,18,25 6/1,8,15 (予備日 6/22 7/6)	火	15:30- 16:30	6回	20人	市内在住・在園の年長児 (H27.4.2～H28.4.1生れ)	野球場	5,400円	申込受付4/13～4/19来館 公開抽選4/20(火) 14:00から随時行います
2	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。	5/12,19,26 6/2,9,16,23 (予備日 7/7)	水	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	6,300円	
3	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!	5/14,21,28 6/4,11,18,25 (予備日 7/2,9)	金	16:15- 17:30	7回	20人	市内在住・在学の 小学3～4年生	野球場	6,300円	

4

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	お母さんのためのヨガ(春) (岩田)	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。	5/7,21 6/4,18 7/9,30	金	11:20- 12:20	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	4/16(金) 9:45から先着順 電話または来館
2	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。	5/11,18,25 6/1,8,15 (予備日 6/22 7/6)	火	9:45- 10:45	6回	15組	市内在住のH29.4.2～H31.4.1 生れの方と保護者	野球場	4,800円	4/21(水) 9:45から先着順 電話または来館

※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。(鶴沼運動施設事務所 0466-36-1607)

(鶴沼運動施設事務所)

※「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、市外の方もお申込みいただくことができます。

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	障がい者ふれあいテニス (開放)	金曜日と土曜日にテニスコートを開放いたします。申し込みは不要ですので、直接テニスコートまでお越しください。 みんなで楽しくプレーしましょう。	4/10,16 5/15,21 6/12,18	金・土	9:30- 11:30	24回	—	障がいのある方	八部公園 テニスコート 人工芝 コート	無料	直接テニスコートへお越しください。
2	障がい者ふれあいテニス (教室)	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。	4/24 5/8,22 6/5,19 7/3 (予備日 7/17)	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	4/3(土) 9:45から先着順 電話または来館

■鶴沼運動施設(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、マシン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		2,000円	事前に電話または 来館にて予約
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

【八部公園プール】

※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、市外の方もお申込みいただくことができます。

個人スイムレッスン

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	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 (7/1~9/30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】 毎月28日から翌月分を受付 (日程が前後する場合あり) 来館受付9:30から 電話受付19:30から

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	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？	4/8,15,22 5/13,20,27 6/3,10,17,24	木	10:20-11:30	1回	15人	18歳以上の方	プール	1,000円	【先着順】 毎月第3木曜日から翌月分を受付 (日程が変更する場合あり) 来館受付9:30から 電話受付19:30から
2	ステップアップ水泳①	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。	4/20,27 5/11,18,25 6/1,8,15,22	火	13:50-15:00	9回	15人	18歳以上の方(クロールで25m以上泳げる方)	プール	8,100円	申込受付3/23~3/28来館 公開抽選3/30(火) 各教室10:00から順次行います
3	らくらく健康体操① 水曜	水の特性を活用しさらに柔軟性向上、関節可動域の向上を目指し健康の増進を図ります。簡単にできる動作なので毎日運動をして健康な体を手に入れましょう！	4/21,28 5/12,19,26 6/2,9,16,23	水	10:20-11:30	9回	15人	18歳以上の方	プール	8,100円	
4	らくらく健康体操① 金曜	※陸上でのストレッチや筋トレは行いません。	4/23 5/7,14,21,28 6/4,11,18,25	金	10:20-11:30	9回	15人		プール	8,100円	
5	ナイター水泳①	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！	4/21,28 5/12,19,26 6/2,9,16,23	水	18:50-20:00	9回	15人	18歳以上の方	プール	8,100円	
6	初級水泳①	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！	4/23 5/7,14,21,28 6/4,11,18,25	金	13:50-15:00	9回	15人	18歳以上の方	プール	8,100円	

※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)

(八部公園プール)

※「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。

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	こどもグループレッスン クロールマスター編	クロールで25m完泳を目指します。 よりきれいに泳げるように頑張ろう！ 進み具合によっては背泳ぎもチャレンジ します！	4/7,14,21,28 5/12,19,26 6/2,9,16,23,30	水	16:50- 17:50	1回	15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】 毎月20日から翌月分を受付 (日程が前後する場合あり) 来館受付9:30から 電話受付19:30から
2	こどもグループレッスン 息継ぎマスター編	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。	4/9,16,23 5/7,14,21,28 6/4,11,18,25	金	16:50- 17:50	1回	15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	
3	未就学スイム① 火曜	初めての水泳教室は『八部公園』から！ 水慣れを中心に水泳の楽しさを指導して いきます！ 上達させるのはいつも楽しく優しい・時 に厳しいコーチたち！ 『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！	4/20,27 5/11,18,25 6/1,8,15,22	火	15:50- 16:50	9回	15人	市内在住・在園の 年中児・年長児 (H27.4.2～H29.4.1生れ)	プール	9,000円	申込受付3/30～4/4来館 公開抽選4/6(火) 各教室10:00から順次行います
4	未就学スイム① 水曜		4/21,28 5/12,19,26 6/2,9,16,23	水	15:50- 16:50	9回	15人		プール	9,000円	
5	未就学スイム① 木曜		4/15,22 5/13,20,27 6/3,10,17,24	木	15:50- 16:50	9回	15人		プール	9,000円	
6	未就学スイム① 金曜		4/23 5/7,14,21,28 6/4,11,18,25	金	15:50- 16:50	9回	15人		プール	9,000円	
7	初級こどもスイム① 火曜	初めての水泳教室は八部から！ 泳力別に班分けをして練習していきます！ 水慣れ～バタ足、面かぶりクロールを中 心に練習をしていきます！ クロール習得を目指し、みんなと一緒に 練習しよう！	4/20,27 5/11,18,25 6/1,8,15,22	火	16:50- 17:50	9回	15人	市内在住・在学の小学生	プール	9,000円	
8	泳力認定こどもスイム①	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。	4/15,22 5/13,20,27 6/3,10,17,24	木	16:50- 17:50	9回	15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	9,000円	