

スポーツ教室事業 開催予定

※新型コロナウイルス感染症の影響により予定されている教室が中止または変更となる場合がございます。

※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】

※「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。

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・方法
1	お母さんのためのピラティス	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。全身をバランスよく動かし、筋肉を整えていきます。基礎体力の向上と美しい姿勢づくりを目指しましょう。	10/8,15,22 11/12,19,26	金	9:45-10:45	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)	2階ロビー	4,800円	9/17(金) 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。(秋葉台文化体育館…0466-88-1111)

【秋葉台文化体育館】

※「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。

親子向け教室

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・方法
1	未就園児 親子リトミック②	キーボードのリズムに合わせてリトミックを中心にボール・パラシュート遊び、パネルシアターなど盛りだくさんの内容です。	10/4,11,25 11/1,8,22 (予備日11/29)	月	9:30-10:30	6回	15組	2歳6ヶ月～未就園児(3～4歳)とその保護者	第3体育室	4,800円	9/20(月祝) 13:30から先着順 電話受付
2	親子たいそう②	親子でスキンシップを図りながら楽しく体を動かしましょう! マットや平均台などの体操器具も使用します。	11/3	水祝	9:30-10:30	1回	15組	年少児～年中児とその保護者	第3体育室	800円	10/20(水) 10:00から先着順 電話受付
4	ボディシェイプヨガ②	筋肉をつけて疲れにくい体作りを目指します。おなか・おしりなどシェイプアップしたい部分にフォーカスし、バランスよく体を引き締めましょう。	10/1,8,15,22,29 11/5,12,19,26 12/3,10,17	金	10:00-11:30	12回	24人	女性限定	多目的ホール	9,600円	
5	骨盤エクササイズ② 金曜	体の中心である骨盤周りの筋肉を正しい位置に戻すことで、体の歪みを改善していく教室です。体のラインを美しく整えるだけでなく、リラクゼーション効果も期待できます。	10/1,8,15,22,29 11/5,12,19,26 12/3,10,17	金	13:30-15:00	12回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,600円	
6	リフレッシュナイトヨガ②	ヨガのポーズがもたらす身体的な効能と深い呼吸がもたらす癒しで、今日一日の疲れを取り除きませんか? 体力に自信のない方でも安心してご参加になれます。	10/1,8,15,22,29 11/5,12,19,26 12/3,10,17	金	19:00-20:30	12回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,600円	