

## 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。

## 【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・方法
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、ボールなど)を使用するなど、多彩なプログラムを提供します。	10月	4,18,25	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
			11月	1,15,22								
			12月	6,20,27								
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放される時間。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。	10月	4,18,25	月	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
			11月	1,15,22,29								
			12月	6,20,27								
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。	10月	5,19,26	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
			11月	2,9,16								
			12月	7,14,21								
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。	10月	6,13,20	水	19:15-20:30	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
			11月	10,17								
			12月	1,8,15								
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!	10月	7,14,21,28	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
			11月	4,11,18,25								
			12月	2,9,16								
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!	10月	1,8,15,22	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
			11月	5,12,19,26								
			12月	3,10,17,24								
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!!	10月	1,8,15,22	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
			11月	5,12,19,26								
			12月	3,10,17,24								

※ 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)

※ 「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・方法
1	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。	10/5,12,19,26 11/2,9,16,30	火	19:30- 20:45	8回	20人	18歳以上の方	サブ アリーナ	6,400円	9/22(水) 9:00から先着順 電話受付
2	ゆったりシニアヨガ⑤	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。	10/15,22,29 11/5,12,19	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9/24~9/30来館 公開抽選10/1(金)14:00
3	美姿勢②	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・歪みなどを見つめ調整していきます。	11/25 12/2,9,16	木	9:15- 10:30	4回	20人	18歳以上の方	武道室	3,200円	11/4(木) 9:00から先着順 電話受付

### 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・方法
1	はじめてのキッズダンス	これからダンスを始めたいお子様を対象にしたダンスの導入教室です。リズムトレーニングを中心に音に親しんでいきます。	10/5,19,26 11/2,16,30 12/7,14	火	17:30- 18:45	8回	12人	小学3~4年生	軽体育室	7,200円	申込受付9/15~21来館 公開抽選9/22(水)14:30
2	年中のびのび体操① ～鉄棒・マット編～	鉄棒・マットを使用した種目サーキットを通して、楽しく体を動かしながら基礎体力の向上を目指します。	9/29 10/6,13,20,27 11/10	水	14:30- 15:30	6回	15人	市内在住・在園の年中児 (H28.4.2~H29.4.1生れ)	サブ アリーナ	5,400円	申込受付9/15~21来館 公開抽選9/22(水)14:00
3	年長ちびっこ体操① ～鉄棒・マット編～	鉄棒・マットを使用した種目サーキットを通して、楽しく体を動かしながら基礎体力の向上を目指します。	9/29 10/6,13,20,27 11/10	水	16:00- 17:00	6回	15人	市内在住・在園の年長児 (H27.4.2~H28.4.1生れ)	サブ アリーナ	5,400円	申込受付9/15~21来館 公開抽選9/22(水)14:15
4	年中のびのび体操② ～跳び箱・マット編～	跳び箱・マットを使用した種目サーキットを通して、楽しく体を動かしながら基礎体力の向上を目指します。	11/17,24 12/1,8,15,22	水	14:30- 15:30	6回	15人	市内在住・在園の年中児 (H28.4.2~H29.4.1生れ)	サブ アリーナ	5,400円	インターネット受付 申込受付10/1~10/7 ★抽選10/9(土) ※要登録 詳細は財団HPにて公開
5	年長ちびっこ体操② ～跳び箱・マット編～	跳び箱・マットを使用した種目サーキットを通して、楽しく体を動かしながら基礎体力の向上を目指します。	11/17,24 12/1,8,15,22	水	16:00- 17:00	6回	15人	市内在住・在園の年長児 (H27.4.2~H28.4.1生れ)	サブ アリーナ	5,400円	インターネット受付 申込受付10/1~10/7 ★抽選10/9(土) ※要登録 詳細は財団HPにて公開

※ 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)

※ 「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・方法
6	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③	日本プロバスケットボールリーグBリーグに参戦をを目指す湘南発の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。	12/4,11,18 1/22,29 2/12,19,26 3/5,12 (予備日：3/19)	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
7	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③	日本プロバスケットボールリーグBリーグに参戦をを目指す湘南発の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。	12/4,11,18 1/22,29 2/12,19,26 3/5,12 (予備日：3/19)	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・方法
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。	新型コロナウイルスの影響により、実施日時が変動する可能性があるため、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

※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。

## 【鶴沼運動施設】

### 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・方法
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 受付場所：1Fカウンター
2	フィットネスフラ(ビギナー)秋	下半身のトレーニングや脳の活性化に繋げながら、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。	10/1,8,15,22 11/5,12,19,26	金	11:20- 12:20	8回	16人	18歳以上の方	2階 ロビー	6,400円	9/10(金) 9:45から先着順 電話または来館
3	バレトン(秋)	フィットネス・バレエ、ヨガの3つの要素を組み合わせ、音楽に合わせておこなうボディメイクエクササイズです。シンプルな動きも多く、初めての方でも気軽にご参加いただけます!	10/5,12,19,26 11/2,9,16,30 12/7,14	火	13:30- 14:30	10回	16人	18歳以上の方	2階 ロビー	8,000円	9/14(火) 9:45から先着順 電話または来館
4	マタニティヨガ	お腹の赤ちゃんと一緒に出産に向けて、体力作りをしながら赤ちゃんとの繋がりを感じましょう。ヨガを通して心と体を前向きにしていきます。	10/12,19,26 11/2,9,16	火	11:20- 12:20	6回	10人	妊娠中の方で16週目以降で 医師の許可がある方	2階 ロビー	4,800円	9/21(火) 9:45から先着順 電話または来館
5	姿勢改善・きれいな歩き方(秋)	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。	10/17,31 11/14,28	日	13:20- 14:20	4回	16人	18歳以上の方	2階 ロビー	3,200円	9/26(日) 9:45から先着順 電話または来館

### 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。(鵜沼運動施設事務所 0466-36-1607)

(鵜沼運動施設)

※「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・方法
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。	10/9,15 11/13,19 12/11,17	金・土	9:30- 11:30	6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	障がい者ふれあいグループスイム	障がいのある方を対象とした水泳教室です。可動範囲を考えたが、初心者から中級者くらいの方までが楽しく参加できる内容です。月ごと、1回から申し込みが可能のため、いつでも気軽に参加できます。	10/8,15,22 11/5,12,19,26 12/3,10,17,24	金 予約制	18:00- 19:00	1回	10人	障がいのある方	プール	600円	【先着順】 毎月第3金曜日から翌月分を受付 (日程が前後する場合あり) 電話受付13:00から

### ■鵜沼運動施設(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・方法
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。	新型コロナウイルスの影響により、実施日時が変動する可能性があるため、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
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	トレーニング室	3,000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・鵜沼・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

※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)

(鵜沼運動施設)

※「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。

## 【八部公園プール】

### 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・方法
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・8・9月除く)	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・方法	
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？	10月	7,14,21	木 予約制	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
			11月	11,18,25								
			12月	2,9,16,23								
2	ステップアップ水泳②	泳力に合わせてグループ分けをし、ステップアップを目指します。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。	10/5,12,19 11/2,9,16,30 12/7,14	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9/8~14来館 公開抽選9/15(水) 各教室10:00から順次行います	
3	らくらく健康体操② 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！ ※陸上での運動はありません。	10/6,13,20 11/10,17 12/1,8,15,22	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② 金曜	10/8,15,22 11/5,12,19,26 12/3,10	金	10:20- 11:30	9回	15人	18歳以上の方	プール	8,100円			
5	ナイター水泳②	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！	10/6,13,20 11/10,17 12/1,8,15,22	水	19:00- 20:15	9回	15人	18歳以上の方	プール	8,100円		
6	初級水泳②	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！	10/8,15,22 11/5,12,19,26 12/3,10	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。(鵜沼運動施設事務所…0466-36-1607)

(鵜沼運動施設)

※「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。

### こども向け教室

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・方法
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！	10月	6,13,20	水 予約制	17:00- 18:00	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
			11月	10,17								
			12月	1,8,15,22								
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。	10月	8,15,22	金 予約制	17:00- 18:00	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	
			11月	5,12,19,26								
			12月	3,10,17,24								
3	未就学スイム② 火曜	主役は子ども！ 応援するのは家族のみなさん！ 上達させるのはいつも優しく・時に厳しい コーチたち！ 水慣れを中心に楽しく練習します。 『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！	10/5,12,19 11/2,9,16,30 12/7,14		火	16:00- 17:00	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	
4	未就学スイム② 水曜		10/6,13,20 11/10,17 12/1,8,15,22		水	16:00- 17:00	9回	15人		プール	9,000円	
5	未就学スイム② 木曜		10/7,14,21 11/11,18,25 12/2,9,16		木	16:00- 17:00	9回	15人		プール	9,000円	
6	未就学スイム② 金曜		10/8,15,22 11/5,12,19,26 12/3,10		金	16:00- 17:00	9回	15人		プール	9,000円	
7	初級こどもスイム② 火曜		10/5,12,19 11/2,9,16,30 12/7,14		火	17:00- 18:00	9回	15人		市内在住・在学の小学生	プール	
8	初級こどもスイム② 木曜		10/7,14,21 11/11,18,25 12/2,9,16		木	17:00- 18:00	9回	15人			プール	9,000円
9	泳力認定こどもスイム②	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。	10/5,12,19 11/2,9,16,30 12/7,14		火	18:00- 19:00	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	
10	泳力認定こどもスイム② 上級クラス	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6～1級・段の 取得を目指します。	10/7,14,21 11/11,18,25 12/2,9,16		木	18:00- 19:00	9回	15人	泳力認定進級テストで9級 以上を取得されている 小・中学生	プール	9,000円	
11	カヌー教室	引地川でカヌーに乗ろう！カヌーに乗るの が初めてでも大丈夫！最初の1回はプール での練習！誰でもカヌーに乗れるようにな ります！みんなでカヌーに乗って遊ぼう！	10/2,9,16,23,30		土	11:00- 12:00	5回	10人	市内在住・在学の小学生	屋外プール 引地川 (作橋周辺)	7,500円	申込受付9/15～20来館 公開抽選9/22(水) 各教室10:00から順次行います

※ 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。(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・方法	
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。	10月	4,11,25	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）
			11月	1,8,22,29								
			12月	6,13								
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。	10月	5,12,19,26	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）
			11月	2,9,16,30								
			12月	7,14,21								
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。	10月	5,12,19,26	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）
			11月	2,9,16,30								
			12月	7,14,21								
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。	10月	6,13,20,27	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）
			11月	10,17,24								
			12月	1,8,15,22								
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。	10月	2,9,16,23,30	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）
			11月	6,20								
			12月	4,11,18,25								



※ 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・方法	
6	オープン教室 バレトン	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。	10月	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）	
			11月									1,8,15,22,29
			12月									5,12,19,26
7	オープン教室 ボディエクササイズ ～期間限定クラス～	女性でも扱いやすい軽いバーベルを使用します。筋力トレーニングと有酸素運動を融合した引き締め効果と脂肪燃焼をターゲットにしたエクササイズです。	10月	調整中		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）	
			11月									決まり次第 お知らせします
			12月									

### 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・方法
1	やさしいヨガ②	ヨガのもたらす身体効果だけではなく、精神バランスも整えることを目的とした教室です。初心者の方でも安心してご参加いただけます。	10/1,8,15,22,29 11/5,12,19 (予備日11/26)	金	10:00-11:00	8回	20人	18歳以上の方	第3体育室	6,400円	9/17(金) 13:30から先着順 電話受付
2	バドミントン	基礎から教えるバドミントン教室です。基本技術の習得はもちろん、ラリーやゲームにもチャレンジしていきます！	10/5,12,19,26 11/2,9,16,30 (予備日12/7)	火	9:00-11:00	8回	30人	18歳以上の方	第1体育室	6,400円	9/22(水) 11:00から先着順 電話受付
3	アンチエイジング美ヨガ	「アンチエイジング」効果が期待できるヨガ！本教室ではアーサナだけでなく、フェイスヨガ等も取り入れた内容で行います。	10/7,14,21,28 11/18,25 12/2,9	木	9:45-10:45	8回	20人	18歳以上の方	第3体育室	6,400円	9/23(木祝) 11:00から先着順 電話受付
4	はじめての卓球	基礎から教える卓球教室です。基本技術の習得はもちろん、ラリーやゲームにもチャレンジしていきます！	10/7,14,21,28 11/4,11,18,25 (予備日12/2)	木	13:00-15:00	8回	20人	18歳以上の方	第2体育室	6,400円	9/23(木祝) 13:30から先着順 電話受付

※ 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・方法
1	キッズチアダンス体験	小・中学校の必須科目でもあるダンスは、お子さまの表現力や協調性を育むためにピッタリのスポーツです。また、ダンスだけではなく、ストレッチや基礎トレーニングも指導します。	10/5,12,19,26 11/2,9 (予備日11/16)	火	16:30-17:30	6回	15人	市内在住・在学の小学1～2年生	第2体育室	5,400円	9/22(水) 13:30から先着順 電話受付
2	年長うんどう②	様々な基本運動を経験することで運動神経の発達を促します。マット・跳び箱・平均台といった道具を使いながら総合的な能力も高めます。	10/27 11/10,17,24 12/1,8,15,22	水	15:30-16:30	8回	20人	市内在住・在園の年長児 (H27.4.2～H28.4.1生れ)	第1体育室 (第2体育室)	7,200円	インターネット受付 申込受付10/1～10/7 ★抽選10/9(土) ※要登録 詳細は財団HPにて公開

### 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

※ 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、市外の方も申込みいただくことができます。

### ■秋葉台文化体育館(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・方法
1	トレーニング登録講座(専用)	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、マシンの取扱について説明を行います。	新型コロナウイルスの影響により、実施日時が変動する可能性があるため、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分程度	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	会議室 トレーニングルーム等	大人500円 中学生200円	事前に電話または来館にて予約

※ 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。(秋葉台公園プール・・・0466-88-1811)

## 【秋葉台公園プール】

※ 「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、定員に満たなかった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。

### 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・方法
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があります) 電話受付9:00から 来館受付14:00から

### 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・方法	
1	水中運動&水中ウォーキング	水の特性である浮力や抵抗力によって体の負担が軽減するため、肩こりや腰痛の予防を目的としている方にはおすすめの水中運動です。ぜひご参加ください。	10月	5,19,26	火	10:30-11:30	1回	15人	どなたでも参加できます	プール	300円 (プール入場料別)	申込不要 実施日時に直接来館
			11月	2,9,16,30								
			12月	7,14,21								

### 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・方法
1	グループレッスン	クロールの基礎や四種泳法などのカテゴリ別日程で指導いたします。少人数制のレッスンで楽しくコツをつかみましょう！	10月~3月	実施日	60分	1回	6人	18歳以上の方	プール	1,000円	広報等でお知らせします
2	みんなでアクアビクス②	プールに入って音楽に合わせて楽しく運動します！初心者の方でも気軽に参加できるプログラムになっています。	10/7,14,21,28 11/11,18,25 12/2	木	9:30-10:30	8回	20人	18歳以上の方	プール	7,200円	申込受付9/16-20 公開抽選9/22(水) 14:00
3	チャレンジ水泳②	これから水泳を始めてクロールを習得したい方、背泳ぎや平泳ぎに挑戦したい方を対象とした教室です。みんなで楽しく練習しましょう！	10/20,27 11/10,17 12/1,8,15,22	水	13:00-14:00	8回	15人	18歳以上の方	プール	7,200円	申込受付9/28~10/5来館 公開抽選10/6(水) 14:00 (10/4休館)
4	ナイター水泳②	成人向けの水泳教室です。泳力別にクラス分けをし、上達を目指します！仕事終わりにみんなで楽しく泳ぎましょう！	10/22,29 11/5,12,19,26 12/3,10	金	19:00-20:15	8回	15人	18歳以上の方	プール	7,200円	申込期間10/1~10/7 17:00まで 抽選10/8(金) 14:00

※ 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。(秋葉台公園プール・・・0466-88-1811)

(秋葉台公園プール)

※ 「公開抽選」・・・申込受付期間中(休館日除く)申込みを受け、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、市外の方も申し込みいただく事が出来ます。

### 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・方法				
1	グループレッスン	プールや水泳デビューのお子様にはピッタリ♪少人数制のレッスンで楽しくコツをつかみましょう！	10月～3月	実施日	60分	1回	6人	未就学児 (H27.4.2～H30.4.1生れ)	プール	1,000円	広報等でお知らせします				
2	初級こども水泳② 火曜クラス	水慣れやけのび、バタ足や面かぶりクロールの習得を目指した水泳教室です！上達したら息継ぎに挑戦しよう！	10/19,26 11/2,9,16,30 12/7,14	火	17:00- 18:00	8回	15人	市内在住・在学の小学生	プール	8,000円	申込受付9/26～10/3来館 公開抽選10/5(火)14:00 (9/27休館)				
3	初級こども水泳② 木曜クラス		10/21,28 11/11,18,25 12/2,9,16	木								8回	15人	市内在住・在学の小学生	プール
4	にこにこ水泳② 水曜クラス		10/20,27 11/10,17 12/1,8,15,22	水											
5	にこにこ水泳② 木曜クラス	10/21,28 11/11,18,25 12/2,9,16	木												
6	にこにこ水泳② 金曜クラス	10/22,29 11/5,12,19,26 12/3,10	金												
7	泳力認定別こども水泳②	財団主催の『泳力認定進級テスト』合格を目指すクラスです！目標は超難関の1級取得！誰もが羨むキレイな泳ぎを身につけよう！	10/20,27 11/10,17 12/1,8,15,22	水	17:00- 18:00	8回	15人	泳力認定進級テストで10級以上を取得している 小・中学生	プール	8,000円	申込受付9/26～10/3来館 公開抽選10/5(火)15:00 (9/27休館)				
8	早起きこども水泳②	水慣れから4種泳法まで、クラス分けをして練習します！みんなでレベルアップを目指そう！	10/23,30 11/6,13,20,27 12/4,11	土	7:50- 9:00	8回	50人	市内在住・在学の 小・中学生	プール	8,000円	申込期間10/1～10/7 17:00まで 抽選 10/8(金)14:00				

### 【秋葉台公園】

開催種目	施設名	利用料金	時間帯	10月	11月	12月
サイクルオープンDay	第2駐車場	200円	12:00～16:00	17(日)		★
		200円	12:00～15:00		23(火祝)	

★12月5日(日)は『サイクルチャレンジ藤沢in秋葉台』の開催を予定しています、詳しくは広報等でご案内いたします。

【サイクルオープンDay注意事項】

- 自転車のレンタルはございません。ご自身の自転車をお持ちください。
- また、安全のためヘルメット、グローブ(軍手可)着用となりますのでご持参ください。
- 小学3年生以下の方は保護者の同伴が必要となります。
- 新型コロナウイルス感染防止のため、保護者の方は必ずマスクを着用してください。
- 雨天時は中止となります。
- 利用者ご自身の責任のもと怪我等には十分に注意してご利用ください。

※ 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。(石名坂温水プール事務所・・・0466-82-5131)

## 【石名坂温水プール】

※ 「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・方法
1	オープン教室 水中ウォーキング	プールの中で水の抵抗や浮力を利用して、腰や膝などへの負担が少ない効果的な歩き方や運動を楽しむ教室です。	通年 (7/22～8/26除く)	木	14:00-15:00	1回	15人	どなたでも参加できます	プール	200円 (プール入場料別)	申込み不要 実施日の12:30から 来館受付先着順

### 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・方法
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。ビデオレッスンを希望される方は事前にお申し出ください。※障がいのある方も気軽にお申し込みください。	通年 (8/1～8/31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) 電話受付8:30から 来館受付14:00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・方法
1	楽・楽水泳教室 中級クラス②	クロールで25m以上泳げる方対象の教室です。楽しく・楽にをテーマに、クロールで50m・100mを目指し、クラスによっては他3泳法も練習します。	10/6,13,20,27 11/10,17 12/1,8,15,22	水	11:20-12:30	10回	15人	16歳以上でクロール25m以上を泳げる方	プール	9,000円	申込受付9/15～20来館 公開抽選9/22(水)13:30から順次
							5人	障がいがあり16歳以上でクロール25m以上を泳げる方			【先着順】 申込受付9/15～20 電話または来館
2	楽・楽水泳教室 バタフライクラス	これからバタフライにチャレンジしたい方、もっと上達したい方のためのバタフライ専門の教室です。バタフライだけを練習します。	10/7,14,21,28 11/11,18,25 12/2	木	11:20-12:30	8回	15人	16歳以上でクロール25m以上を泳げる方	プール	7,200円	申込受付9/15～20来館 公開抽選9/22(水)13:30から順次
							5人	障がいがあり16歳以上でクロール25m以上を泳げる方			【先着順】 申込受付9/15～20 電話または来館
3	楽・楽水泳教室 初級クラス②	初級者を対象とした水泳教室です。主にクロールの息継ぎの習得を目指します。みんなで楽しく練習しましょう！プールが久々な方、お待ちしております！	10/8,15,22,29 11/5,12,19,26 12/3,10	金	11:20-12:30	10回	15人	16歳以上でこれから水泳を始めた方、クロール25mを目標とする方	プール	9,000円	申込受付9/15～20来館 公開抽選9/22(水)13:30から順次
							5人	障がいがあり、16歳以上でこれから水泳を始めた方、クロール25mを目標とする方			【先着順】 申込受付9/15～20 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。(石名坂温水プール事務所・・・0466-82-5131)

(石名坂温水プール)

※ 「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、定員に満たなかった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。

### 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・方法
4	楽・楽水泳教室 ナイタースイム② ミドルクラス	クロールで25m以上泳げる中級者を対象とした水泳教室です。クロールのさらなる上達と他の泳法の習得を目指します！少ない定員で広々泳ぎましょう。	10/9,16,23,30	土	18:50-20:15	10回	12人	16歳以上でクロール25m以上を泳げる方	プール	9,000円	申込受付9/15～20来館 公開抽選9/22(水)13:30から順次
			11/6,13,20,27 12/4,11								【先着順】 申込受付9/15～20 電話または来館
5	ナイトアクア②	音楽に合わせて全身を楽しく動かします。みんなで脂肪燃焼・気分リフレッシュ！水に顔をつけることはありません！水泳の導入にも是非！！	10/18,25 11/1,8,15,22	月	19:00-20:00	6回	20人	どなたでも参加できます	プール	5,400円	申込受付9/15～20来館 公開抽選9/22(水)13:30から順次

### 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・方法	
1	小学生マンスリーレッスン	月ごとの目標に向かって練習します。1ヶ月ごとの申し込みで4回1セットです。泳力の近い仲間と互いに刺激し合い、泳力の向上を目指しましょう。各月の目標については財団HPまたは館内掲示でご案内します。	10月	月	17:00-18:00	4回	10人	市内在住・在学の小学生	プール	4,000円	【先着順】 毎月第3月曜日に翌月分を受付 (日程が前後する場合あり) 電話受付10:00から 来館受付14:00から	
			11月									4,11,18,25
			12月									1,8,15,22 6,13,20,27
2	石名坂早朝教室②	小・中学生を対象とした早朝教室です。朝からプールを貸し切って元気いっぱい泳いじゃおう！たくさん泳いで体力と泳力の向上を目指します。	10/2,9,16,23,30 11/6	土	7:30-9:00	6回	30人	泳力認定進級テストで10級以上を取得している、またはクロールで50mを続けて泳げる市内在住・在学の小・中学生	プール	6,000円	申込受付9/11～16来館 公開抽選9/17(金)13:30から順次 (9/14休館)	
3	ちびっ子水泳教室② (水曜)	石名坂でたくさん友達を作っちゃおう！プールの中では遊びも多く取り入れて、楽しく練習します。レベル別の班編成で、水慣れ・けのび・パタ足・ビート板キック・面かぶりクロールの習得を目指します。	10/6,13,20,27 11/10,17 12/1,8,15,22	水	16:00-17:00	10回	15人	市内在住・在園の未就学児(H27.4.2～H30.4.1生れ)	プール	10,000円		
4	ちびっ子水泳教室② (木曜)		10/7,14,21,28 11/11,18,25 12/2,9,16	木								
5	ちびっ子水泳教室② (金曜)		10/8,15,22,29 11/5,12,19,26 12/3,10	金								

※ 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。(石名坂温水プール事務所・・・0466-82-5131)

(石名坂温水プール)

※ 「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。

### 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・方法	
6	小学生水泳教室② (水曜)	学校が終わったら石名坂に集合！いつも楽しく、ときに厳しくみんなで3ヶ月がんばろう。水慣れからバタ足、クロール、そして息継ぎと、段階別にクラスを分けて指導をおこないます。また上達に応じて他の泳ぎの習得を目指します。	10/6,13,20,27 11/10,17 12/1,8,15,22	水	17:00- 18:00	10回	20人	市内在住・在学の小学生	プール	10,000円  ※就学援助受給世帯 3,300円	申込受付9/11～16来館 公開抽選9/17(金)13:30から順次 (9/14休館)	
7	小学生水泳教室② (木曜)		10/7,14,21,28 11/11,18,25 12/2,9,16	木								
8	小学生水泳教室② (金曜)		10/8,15,22,29 11/5,12,19,26 12/3,10	金								
9	泳力認定水泳教室② (水曜)	各種泳法の向上を図りながら、毎年8月と3月に行われる『泳力認定進級テスト』の上位級の取得を目指します。中・上級者が集まるのでたくさん泳げる教室です。	10/6,13,20,27 11/10,17 12/1,8,15,22	水	18:00- 19:00	10回	15人	泳力認定進級テストの10級以上を取得している小・中学生	プール	10,000円		
10	泳力認定水泳教室② (木曜)		10/7,14,21,28 11/11,18,25 12/2,9,16	木								
11	泳力認定水泳教室② (金曜)		10/8,15,22,29 11/5,12,19,26 12/3,10	金								泳力認定進級テストの15級～11級を取得している小学生
12	年末短期子ども水泳教室 (善行大越スポーツクラブ協働事業)	テーマは『冬休みをだらだらしない！』今年中にもっと上達して、よい新年を迎えましょう！未就学児～小学生対象の教室です。	12/28,29,30	火 水 木	13:00- 14:30	3回	60人  20人	市内在住・在園の未就学児（H27.4.2～H30.4.1生れ） 市内在住・在学の小学生  善行大越スポーツクラブにて募集します	プール	3,000円		インターネット受付 申込受付12/1～12/7 ★抽選12/9(木) ※要登録 詳細は財団HPにて公開
										詳細は善行大越スポーツにお問い合わせください (☎0466-77-5345)		

## ■石名坂温水プール

※ 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。(石名坂温水プール事務所・・・0466-82-5131)

※ 「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。

## (多目的ホール・会議室等教室)

## 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・方法
1	姿勢改善エクササイズ② ～コアコンディショニング～	円柱形ポールを用いて体幹部(コア)を本来の自然な状態にリセットします。その他にもインナーマッスルを刺激する様々なエクササイズを通じて正しい姿勢へと導きます。	9/22,29 10/6,13,20,27 11/10,17 12/1,8,15,22	水	10:00-11:30	12回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,600円	申込受付8/30～9/5来館 公開抽選9/6(月)13:30から順次 (8/31休館)
2	骨盤エクササイズ② 水曜	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。	9/22,29 10/6,13,20,27 11/10,17 12/1,8,15,22	水	14:30-16:00	12回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,600円	
3	アンチエイジングヨガ②	ヨガがもたらす身体的効果でいつまでも若々しくいませんか？初心者でも分かりやすく、体力に自信のない方でもご参加になれます。	9/30 10/7,14,21,28 11/11,18,25 12/2,9,16,23	木	10:00-11:30	12回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,600円	
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て、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	

※ 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。(石名坂温水プール事務所・・・0466-82-5131)

※ 「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。

## (多目的ホール・会議室等教室)

## カルチャー教室

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	クリスマスリース作成講座 ～マカロニでクリスマスリースを作ろう！～	クリスマスの準備は整いましたか？マカロニを利用して素敵なクリスマスリースを作りましょう！	未定 広報等でお知らせいたします	未定	未定	1回	15人	どなたでも参加できます	会議室	1,000円	広報等でお知らせいたします
2	筆跡診断講座 ～文字から知ろう自分のこと～	字は心を映す鏡である！自分が書いた文字から己のことを読み取り、今後の生活に役立てましょう！	未定 広報等でお知らせいたします	未定	未定	1回	15人	どなたでも参加できます	会議室	1,000円	広報等でお知らせいたします