

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。	7月	5,19,26	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
			8月	2,23								
			9月	6,27								
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。	7月	26	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
			8月	2,23,30								
			9月	6,27								
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。	7月	6,13	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
			8月	3,24								
			9月	7,14,21,28								
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。	7月	21	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
			8月	4								
			9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！	7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
			8月	5,26								
			9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！	7月	2,9,16	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
			8月	6,27								
			9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！！	7月	2,9,16	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
			8月	6,27								
			9月	3,10,17,24								
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。	7月	17	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
			8月	7								
			9月	4								

(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③	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。	6/25 7/2,9,16,23,30	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6/4～6/10来館 公開抽選6/11(金)14:00
2	骨盤底筋エクササイズ ～ひめトレ～	骨盤底筋群をトレーニングすることでお腹まわりを引き締め、イイ姿勢を手に入れましょう！ストレッチポール®ひめトレで骨盤底筋を鍛えることは、尿失禁の予防も期待できます。	7/7,14,21,28	水	9:30-10:30	4回	12人	18歳以上の方	軽体育室	3,200円	6/23(水) 9:00から先着順 電話受付
3	ゆったりシニアヨガ④	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。	9/3,10,17,24 10/1,8	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8/13～8/19来館 公開抽選8/20(金)14:00
4	卓球(初級)	基礎から学べる教室です。 初心者程度の方を対象としています。	9/3,10,17,24 10/1,8,15,22	金	13:15-14:45	8回	30人	18歳以上の方	メインアリーナ	6,400円	8/20(金) 9:00から先着順 電話受付
5	高齢者たいそう講座 ～ロコモ体操で元気なからだ～②	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！	9/30 10/7,14	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	9/8(水) 9:00から先着順 電話受付
6	ママのためのピラティス① (託児なし)	子育て中のママのための姿勢改善を目指す教室です。お子さま連れで参加できます。(託児なし)	9/30 10/7,14,21,28 11/4,11,18	木	9:30-10:30	8回	15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	武道室	6,400円	9/9(木) 9:00から先着順 電話受付
7	ママのためのピラティス② (託児なし)	子育て中のママのための姿勢改善を目指す教室です。お子さま連れで参加できます。(託児なし)	9/30 10/7,14,21,28 11/4,11,18	木	11:00-12:00	8回	15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	武道室	6,400円	9/9(木) 11:00から先着順 電話受付
8	～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②	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（運動性） ・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。	9/27 10/4,18,25 11/1,15	月	9:15-10:15	6回	12人	60歳以上の方	軽体育室	4,800円	9/14(火) 9:00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。(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
9	簡化24式太極拳(初級)	太極拳の基本といわれる24式太極拳(簡化太極拳)を8回コースで行います。	9/28 10/5,12,19,26 11/2,9,16	火	13:15-14:45	8回	20人	18歳以上の方	武道室	6,400円	9/14(火) 13:30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・場所
1	夏休み 逆上がり	鉄棒の苦手克服クラス。「逆上がり」ができるためのコツと感覚を習得しよう！	7/27,28,29	火・水 ・木	9:15-10:30	3回	24人	市内在住・在学の小学生	サブアリーナ	2,700円	申込受付6/30～7/6来館 公開抽選7/7(水)14:00
2	夏休み 跳び箱	とび箱の苦手克服クラス。ポイントを覚えて開脚跳びを跳べるようになろう！	7/27,28,29	火・水 ・木	11:00-12:15	3回	24人	市内在住・在学の小学生	サブアリーナ	2,700円	申込受付6/30～7/6来館 公開抽選7/7(水)14:15
3	ちびっこフットサル	湘南ベルマーレコーチによる教室です。フットサル大好きっこ集まれ!!	8/6,20,27	金	9:15-10:30	3回	40人	小学1～3年生	メインアリーナ	2,700円	申込受付7/17～23来館 公開抽選7/24(土)14:00
4	夏休みトランポリン体験①	普段なかなかチャレンジできないトランポリン! 空中で様々な動きをすることでバランス感覚を養います。いっぱいジャンプをして楽しもう!	8/3,4	火・水	9:15-10:30	2回	20人	市内在住・在学の小学1～2年生	メインアリーナ	1,800円	申込受付7/13～19来館 公開抽選7/20(火)14:00
5	夏休みトランポリン体験②	普段なかなかチャレンジできないトランポリン! 空中で様々な動きをすることでバランス感覚を養います。いっぱいジャンプをして楽しもう!	8/3,4	火・水	11:00-12:15	2回	20人	市内在住・在学の小学3～6年生	メインアリーナ	1,800円	申込受付7/13～19来館 公開抽選7/20(火)14:15
6	夏休みトランポリン体験③	普段なかなかチャレンジできないトランポリン! 空中で様々な動きをすることでバランス感覚を養います。いっぱいジャンプをして楽しもう!	8/18,19	水・木	9:15-10:30	2回	20人	市内在住・在学の小学1～2年生	サブアリーナ	1,800円	申込受付7/29～8/4来館 公開抽選8/5(木)14:00
7	夏休みトランポリン体験④	普段なかなかチャレンジできないトランポリン! 空中で様々な動きをすることでバランス感覚を養います。いっぱいジャンプをして楽しもう!	8/18,19	水・木	11:00-12:15	2回	20人	市内在住・在学の小学3～6年生	サブアリーナ	1,800円	申込受付7/29～8/4来館 公開抽選8/5(木)14:15

(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。

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
8	小学生かけっこ教室 1～2年生編 ※就学援助対象教室（P1参照）	かけっこが速くなるためのコツを学ぼう!ミニハードル等を使用しながら走力と体力の向上を図ります。	9/1,8,15,22	水	16:45-18:00	4回	20人	市内在住・在学の 小学1～2年生	メイン アリーナ	3,600円 ※就学援助受給世帯 1,200円	申込受付8/12～18来館 公開抽選8/19(木)14:00
9	小学生かけっこ教室 3～6年生編 ※就学援助対象教室（P1参照）	かけっこが速くなるためのコツを学ぼう!ミニハードル等を使用しながら走力と体力の向上を図ります。	9/3,10,17,24	金	16:45-18:00	4回	20人	市内在住・在学の 小学3～6年生	メイン アリーナ	3,600円 ※就学援助受給世帯 1,200円	申込受付8/12～18来館 公開抽選8/19(木)14:15
10	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②	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。	9/4,11,18,25 10/2,9,16,23 11/6,13 (予備日：11/20)	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
11	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②	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。	9/4,11,18,25 10/2,9,16,23 11/6,13 (予備日：11/20)	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。	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

【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 受付場所：1 F カウンター

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	短距離走 1・2年 ※就学援助対象教室 (P1参照)	速く走るための方法を知っていますか？ 今より速く走るためのコツを教えます。正 しい走り方を覚えてゴールを駆け抜けよ う。	8/16,18,24 (予備日 8/26)	月・水 ・火	17:00- 18:15	3回	24人	市内在住・在学の 小学1～2年生	野球場	2,700円 ※就学援助受給世帯 900円	申込受付7/27～8/2来館 公開抽選8/3(火) 14:00から随時行います
2	短距離走 3～6年 ※就学援助対象教室 (P1参照)		8/17,19,25 (予備日 8/27)	火・木 ・水	17:00- 18:30	3回	24人	市内在住・在学の 小学3～6年生	野球場	2,700円 ※就学援助受給世帯 900円	
3	幼児たいそう 年中	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。	9/7,14,21,28 10/12,19 (予備日10/26 11/2)	火	15:15- 16:15	6回	20人	市内在住・在園の年中児 (H28.4.2～H29.4.1生れ)	野球場	5,400円	申込受付8/15～22来館 公開抽選8/24(火)14:00
4	エンジョイ！ベースボール 1・2年	初心者を対象とした楽しみながら進める野 球教室です。野球が好きな少年少女集ま れ！	9/10,17,24 10/1,8,15 (予備日10/22,29)	金	15:30- 16:30	6回	20人	市内在住・在学の 小学1～2年生	野球場	5,400円	

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	親子たいそう②	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。	9/7,14,21,28 10/12,19 (予備日 10/26 11/2)	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	8/18(水) 9:45から先着順 電話または来館

■ 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・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。	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) ※6/8から再開予定	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	6/1(火) 9:00から受付 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

【八部公園プール】

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	申込受付日時・場所
1	夏休み！ 早起きこどもスイム①	夏と言ったらプール！ 夏休みも規則正しい生活を！ 早起きして、八部で水泳教室！ 少人数のクラス制で上達も早い！ 『八部公園プール』で楽しい夏の思い出をつくろう！	8/2,3,4,5,6	月・火 水・木 金	7:30-9:00	5回	80人	市内在住・在学の小学生	プール	5,000円
2	夏休み！ 早起きこどもスイム②	教室参加者用に屋外に臨時で簡易更衣場所（目隠しテント等）を設けます。教室参加者はそちらをご利用いただきますので、ご了承ください。 ※通常の更衣室は一般利用者専用となり使用できません。	8/16,17,18,19,20	月・火 水・木 金	7:30-9:00	5回	80人		プール	5,000円

【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。	7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）
			8月	2,23,30								
			9月	6,13,27								
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。	7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）
			8月	3,24,31								
			9月	7,14,28								
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。	7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）
			8月	3,24,31								
			9月	7,14,28								
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。	7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）
			8月	4,25								
			9月	1,8,15,22,29								
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。	7月	3,10,17,24,31	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）
			8月	21,28								
			9月	4,11,18								
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。	7月	2	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）

※ 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。

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	夏休み小学生かけっこ (3～6年生)	運動の基本である「走る」動作を通じて、運動への適応能力を身に付けます。コーディネーショントレーニングを交えながら楽しく行う教室です。	8/3,4,6	火・水 ・金	17:15-18:15	3回	20人	市内在住・在学の小学3～6年生	芝生広場 (第2体育室)	2,700円	申込受付7/13～7/18来館 公開抽選7/20(火)11:00
2	夏休み小学生跳び箱	跳び箱開脚跳びが跳べるように夏休みに集中して特訓！ポイントを覚えて苦手を克服しよう！（開脚跳び5段まで）	8/3,4,6	火・水 ・金	9:20-10:30	3回	20人	跳び箱が上手になりたい市内在住・在学の小学生	第1体育室	2,700円	7/20(火) 13:30から先着順 電話受付
3	夏休みトランポリン体験 (1～2年生)	普段なかなかチャレンジできないトランポリン！様々な空中動作を体験することで自然に全身運動・空中感覚が身につきます。	8/24,27 ※日程が変更になりました	火・金	9:00-10:15	2回	20人	市内在住・在学の小学1～2年生	第1体育室	1,800円	申込受付8/1～8/9来館 公開抽選8/10(火)11:00
4	夏休みトランポリン体験 (3～6年生)			火・金	10:45-12:00	2回	20人	市内在住・在学の小学3～6年生	第1体育室	1,800円	
5	年中うんどう①	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。	9/8,15,22,29 10/6,13,20	水	15:30-16:30	7回	15人	市内在住・在園の年中児 (H28.4.2～H29.4.1生れ)	第1体育室	6,300円	申込受付8/11～8/17来館 公開抽選8/18(水)14:00 (8/16休館)
6	小学生うんどう ※就学援助対象教室	体育館とプールで様々なスポーツ・運動が体験できる教室です。楽しく体を動かして運動神経を高めましょう！！	9/15,22,29 10/6,13,20,27 11/10,17,24 12/1,8,15（予備日12/22）	水	17:00-18:10	13回	20人	市内在住・在学の小学生	第1体育室 (第2体育室) プール	11,700円 ※就学援助受給世帯 3,900円	申込受付8/25～8/31来館 公開抽選9/1(水)11:00

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・場所
1	プレス工業陸上競技部 親子ランニングクリニック	藤沢市を拠点にニューイヤー駅伝等で活躍するプレス工業陸上競技部のトップランナーが教える！「走る」を親子で学べるかけっこ教室です。	9/20	月	9:00-10:30	1回	20組	かけっこが速くなりたい市内在住、在学の小学生とその保護者	芝生広場 (雨天中止)	800円	9/5(日) 13:30から先着順 電話受付

■秋葉台文化体育館(トレーニングルームほか)

※ 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。

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)	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

【秋葉台公園プール】

※ 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。(秋葉台公園プール・・・0466-88-1811)
※ 「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・場所
1	夏休み初級こども水泳	クロールの習得を目指した水泳教室です！ 夏休みもプールに通って練習しよう！	7/20,27 8/3,10,17,24	火	18:00-19:00	6回	15人	市内在住・在学の 小・中学生	プール	6,000円	申込受付6/29～7/4来館 公開抽選7/6（火）14:00
2	夏休み上級こども水泳	平泳ぎやバタフライの習得を目指した水泳教室です！夏休みもプールに通って練習しよう！	7/21,28 8/4,11,18,25	水	18:00-19:00	6回	15人	クロール・背泳ぎで 25m以上泳げる 市内在住・在学の 小・中学生	プール		

【秋葉台公園】

開催種目	施設名	利用料金	時間帯	7月	8月	9月
サイクルオープンDay	第2駐車場	200円	12:00～16:00			26（日）

★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。



【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。

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 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・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。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

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	小学生マンスリーレッスン (7月・9月分)	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。	7月	5,12,19,26	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
			9月	6,13,20,27								
2	夏期子ども水泳教室①	夏休みの朝は石名坂で元気にスタート！レベル別の班編成で楽しく練習！夏休み中にお友達に差をつけよう！水慣れ～泳力アップまでどなたでも参加できます。	7/28,29,30 8/4,5,6		水・木・金	7:30-9:00	6回	60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	プール	6,000円	申込み受付6/30～7/5来館 公開抽選7/7(水)13:30から順次
3	夏期子ども水泳教室②		8/18,19,20,25,26,27		水・木・金							
4	夏期水泳合宿		8/2,3		月・火	2日10:00 - 3日12:00	1回	40人	市内在住・在学の小学4年生～中学3年生	プール	5,000円	

■石名坂温水プール

(多目的ホール・会議室等教室)

※ 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。

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	姿勢改善エクササイズ② ～コアコンディショニング～	円柱形ボ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	