

(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(体館日除く)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。

新型コロナウイルス感染症の影響により、開催内容の変更や開催中止とする場合もございます。

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
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

■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	