

スポーツ教室事業 開催予定

【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)

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がございます。

※ 「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、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。 | 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 ※中止となりました。 | | | | | | | | |
| | | | 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 | | | | | | | | |

【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) |

【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 |