

## 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。

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・歪みなどをみつけ調整していきます。	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

## 【鶴沼運動施設】

※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。(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。

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

※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】

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	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。	10/8,15,22 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	

## 【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。

## 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	ヨガのもたらず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 ※新型コロナウイルス感染症の影響により中止 9/14更新	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(木) 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

## 【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。

## 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ー一日程別で指導いたします。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9/16-20 公開抽選9/22(水)14:00
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	申込受付9/16-20 公開抽選9/22(水)14:00

## 【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。

## 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い方、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い方、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
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 11/6,13,20,27 12/4,11	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
							3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
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

## ■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・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	

## 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きましょう！	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