

## (成人向け) 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)

※「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	ゆったりシニアヨガ⑥	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。	1/7,14,21,28 2/4	金	9:45-10:45	5回	12人	60歳以上の方	軽体育室	4,000円	窓口来館受付 申込期間 12/10～12/16 公開抽選 12/17(金)
2	シニアのためのエンジョイ運動②	筋力アップを図る簡単なトレーニングやセルフマッサージ&ストレッチ、有酸素運動などを行って動きやすい体づくりをします。	1/12,19,26 2/2,9,16 3/2,9	水	9:00-10:30	8回	15人	60歳以上の方	武道室	6,400円	12/22(水) 9:00から先着順 電話受付
3	美姿勢③	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。	2/17,24 3/3,10	木	9:15-10:30	4回	20人	18歳以上の方	武道室	3,200円	2/3(木) 9:00から先着順 電話受付
4	ゆったりシニアヨガ⑦	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。	2/18,25 3/4,11,18,25	金	9:45-10:45	6回	12人	60歳以上の方	軽体育室	4,800円	窓口来館受付 申込期間 1/28～2/3 公開抽選 2/4(金)
5	グループブレスン ショートプログラム	10人以上のグループを対象としたショートプログラムエクササイズ(予約制)	通年	-	60分	1回	調整	10人以上のグループ	研修室 ほか	1人500円 ※10人以下の場合 1回5,000円	随時

※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)

### 【鶴沼運動施設】

※「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。

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	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	バレトン(冬)	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!	1/18,25 2/1,8,15 3/1,8,15,22,29	火	13:30-14:30	10回	16人	18歳以上の方	2階 ロビー	8,000円	12/14(火) 9:45から先着順 電話または来館
3	健康美を作るトレーニング	健康的な筋肉のメリハリのある体づくりを目指します。初心者向けのボディメイクトレーニングからくびれ作りやヒップアップ効果のトレーニングなどに挑戦します。	1/19,26 2/2,9,16 3/2,9,16	水	11:20-12:20	8回	16人	18歳以上の方	2階 ロビー	6,400円	12/15(水) 9:45から先着順 電話または来館
4	フィットネスフラ(ビギナー)冬	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。	1/21,28 2/4,18 3/4,11,18	金	11:20-12:20	7回	16人	18歳以上の方	2階 ロビー	5,600円	12/17(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。(鶴沼運動施設事務所…0466-36-1607)

(鶴沼運動施設)

※「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】

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があります) 来館受付9:30から 電話受付19:30から

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？	1月	13,20,27	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があります) 来館受付9:30から 電話受付19:30から
			2月	3,10,17								
			3月	10,17,24								
2	ステップアップ水泳③	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。	1/18,25 2/1,8,15 3/8,15,29		火	13:50- 15:00	8回	15人	18歳以上の方(クロールで25m以上泳げる方)	プール	7,200円	窓口来館受付 申込期間 12/7～12/12 公開抽選 12/14(火)
3	らくらく健康体操③ 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！ ※陸上でのストレッチや筋トレは行いません。	1/19,26 2/2,9,16 3/9,16,23,30		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③ 金曜	1/14,21,28 2/4,18 3/4,11,18,25	金	10:20- 11:30	9回	15人		プール	8,100円			
5	ナイター水泳③	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！	1/19,26 2/2,9,16 3/9,16,23,30		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③	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！	1/14,21,28 2/4,18 3/4,11,18,25		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。

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	トータルボディエクササイズ	専門講師によるオリジナルエクササイズ (ピラティス・ヨガ・コンディショニング系エクササイズ)で背すじが伸びた美しい姿勢が身につきます。	1/13,20,27 2/3,10,17,24 3/3 (予備日3/10)	木	9:45-10:45	8回	20人	18歳以上の方	第3体育室	6,400円	12/23(木) 10:00から先着順 電話受付
2	やさしいヨガ③	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。	1/14,21,28 2/4,18,25 3/4 (予備日3/11)	金	10:00-11:00	7回	20人	18歳以上の方	第3体育室	5,600円	12/24(金) 10:00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。

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あり) 電話受付9:00から 来館受付14:00から

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 初級クロール編 ※日程変更(更新済)	クロールを基礎から指導いたします。少人数制のレッスンで楽しくコツをつかみましょう！	1月	18,25	火	19:00-20:00	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月	1,8,15,22								
			3月	1,15,29								
2	グループレッスン バタフライ入門編 ※日程変更(更新済)	バタフライを基礎から指導いたします。少人数制のレッスンで楽しくコツをつかみましょう！	1月	7,14,21,28	金	13:00-14:00	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月	4,18,25								
			3月	4,11,18,25								
3	チャレンジ水泳③	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！	1/12,19,26 2/2,9,16 3/2,16	水	13:00-14:00	8回	15人	18歳以上の方	プール	7,200円	窓口来館受付 申込期間 12/14~12/19 公開抽選 12/21(火)	
4	みんなでアクアビクス③	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。	1/13,20,27 2/3,10,17 3/3,17	木	10:30-11:30	8回	20人	18歳以上の方	プール	7,200円	窓口来館受付 申込期間 12/14~12/19 公開抽選 12/21(火)	
5	ナイター水泳③	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！	1/14,21,28 2/4,18,25 3/4,11	金	19:00-20:15	8回	15人	18歳以上の方	プール	7,200円	窓口来館受付 申込期間 12/14~12/19 公開抽選 12/21(火)	

## 【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。

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

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③	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。	1/12,19,26 2/2 3/2,9,16,23 (予備日3/30)	水	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	窓口来館受付 申込期間 12/13～12/19 公開抽選 12/20(月)
							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】 申込期間 12/13～12/19 電話または来館
2	楽・楽水泳教室 初級クラス③	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！	1/14,21,28 2/4,25 3/4,11,18 (予備日3/25)	金	11:20- 12:30	8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	7,200円	窓口来館受付 申込期間 12/13～12/19 公開抽選 12/20(月)
							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】 申込期間 12/13～12/19 電話または来館
3	楽・楽水泳教室 ナイタースイム③ 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。	1/15,22,29 2/5,26 3/5,12,19 (予備日3/26)	土	18:45- 20:00	8回	12人	16歳以上でクロール25m以上を泳げる方	プール	7,200円	窓口来館受付 申込期間 12/13～12/19 公開抽選 12/20(月)
							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】 申込期間 12/13～12/19 電話または来館
4	ナイトアクア③	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！！	1/17,24,31 2/21,28 3/7 (予備日3/14)	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	窓口来館受付 申込期間 12/13～12/19 公開抽選 12/20(月)

## ■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、市外の方もお申込みいただくことができます。

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③ ～コアコンディショニング～	円柱形ホ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。	1/12,19,26 2/2 3/2,9,16 (予備日3/23)	水	10:00-11:30	7回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	5,600円	窓口来館受付 申込期間 12/8～12/13 公開抽選 12/15(水)
2	骨盤エクササイズ③ 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。	1/12,19,26 2/2 3/2,9,16 (予備日3/23)	水	14:30-16:00	7回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	5,600円	
3	アンチエイジングヨガ③	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。	1/13,20,27 2/3 3/3,10,17 (予備日3/24)	木	10:00-11:30	7回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	5,600円	
4	ボディシェイプヨガ③	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。	1/14,21,28 2/4,25 3/4,11 (予備日3/18)	金	10:00-11:30	7回	24人	女性限定	多目的ホール	5,600円	
5	骨盤エクササイズ③ 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。	1/14,21,28 2/4,25 3/4,11 (予備日3/18)	金	13:30-15:00	7回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	5,600円	
6	リフレッシュナイトヨガ③ ※日程変更(更新済)	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。	1/14,21,28 2/4,25 3/4,18 (予備日3/25)	金	19:00-20:30	7回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	5,600円	
7	卓球初級	基礎から学べる卓球教室です。少人数制なので初心者の方が安心してご参加になれます。	1/17,24,31 2/21,28 3/7,14 (予備日3/21)	月	10:00-11:30	7回	14人	どなたでも参加できます	多目的ホール	5,600円	12/8(水) 8:30から先着順 来館受付 ※受講料を徴収いたします
8	はじめての太極拳	美容・健康に効果が高く、体の内側から整えます。緩やかで流れるようからだを使うことで、正しい姿勢が身につきます。少人数制のため初心者の方も安心してご参加になれます。	1/17,24,31 2/21,28 3/7,14 (予備日3/21)	月	13:30-15:00	7回	15人	どなたでも参加できます	多目的ホール	5,600円	