

※ 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。

オープン教室 ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただく場合がございます。

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・場所		
1	【月曜】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。	4月	4,11,25	10月	3,24,31	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	500円	申込不要 実施日時に直接来館
			5月	2,9,23,30	11月	7,14,28								
			6月	13,27	12月	5,12,26								
			7月	4,11,25	1月	23,30								
			8月	1,22,29	2月	6,13,27								
			9月	5,12,26	3月	6,13,27								
2	【火曜】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。	4月	5,12,19,26	10月	4,11,18,25	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	500円	申込不要 実施日時に直接来館
			5月	10,17,24,31	11月	1,8,15,22,29								
			6月	7,14,21,28	12月	6,13,20,27								
			7月	5,12,26	1月	10,17,24,31								
			8月	2,16,23,30	2月	7,14,21,28								
			9月	6,13,27	3月	7,14,28								
3	【火曜】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。	4月	5,12,19,26	10月	4,11,18,25	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	500円	申込不要 実施日時に直接来館
			5月	10,17,24,31	11月	1,8,15,22,29								
			6月	7,14,21,28	12月	6,13,20,27								
			7月	5,12,26	1月	10,17,24,31								
			8月	2,16,23,30	2月	7,14,21,28								
			9月	13,27	3月	7,14,28								
4	【水曜】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。	4月	6,13,20,27	10月	5,12,19,26	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	500円	申込不要 実施日時に直接来館
			5月	11,18,25	11月	2,9,16,30								
			6月	1,8,15,22,29	12月	7,14,21								
			7月	6,13,20,27	1月	11,18,25								
			8月	3,17,24,31	2月	1,8,15,22								
			9月	7,14,21,28	3月	1,8,15,22,29								

5	【木曜】オープン教室 やさしいヨガ	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。	4月	7,14,21,28	10月	6,13,20,27	木	9:30-10:40	1回	30人	どなたでも参加できます	第3体育室	500円	申込不要 実施日時に直接来館
			5月	12,19,26	11月	17,24								
			6月	9,16,23,30	12月	1,8,15,22								
			7月	7,14,21,28	1月	5,12,19,26								
			8月	4,18,25	2月	2,9,16								
			9月	1,15,22,29	3月	2,9,16,23,30								
6	【木曜】オープン教室 バレトン	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。	4月		10月	6,13,20,27	木	13:30-14:30	1回	20人	どなたでも参加できます	第3体育室	500円	申込不要 実施日時に直接来館
			5月	19,26	11月	17,24								
			6月	2,9,16,23,30	12月	1,8,15,22								
			7月	7,14,21,28	1月	5,12,19,26								
			8月	4,18,25	2月	2,9,16								
			9月	1,15,22,29	3月	2,9,16,23,30								
7	【土曜】オープン教室 バランスヨガ	勤労者の方歓迎！ヨガのポーズを行うことで、体幹部のインナーマッスルが刺激され、全身の活性化につながります。前屈・後屈・側屈・ねじり・バランスなど、様々なポーズを行うことで相乗効果が期待できます！	4月	9,16,23,30	10月	1,15,22,29	土	10:00-11:00	1回	30人	どなたでも参加できます	第3体育室	500円	実施日時に直接来館（先着順） （30分前受付開始）
			5月	7,14,21,28	11月	5,12								
			6月	4,11,18,25	12月	10,17,24								
			7月	2,9,16,23,30	1月	7,14,21,28								
			8月	6,13,20,27	2月	4,11								
			9月	3,10,17	3月	11,18								
8	【土曜】オープン教室 エンジョイエアロ	音楽に合わせて楽しく体を動かして脂肪燃焼・ストレス発散を目的としたクラスです。運動強度・難易度は少しずつアップしますので、初心者の方でも安心してご参加いただけます。	4月	9,16,23,30	10月	1,15,22,29	土	11:15-12:15	1回	20人	どなたでも参加できます	第3体育室	500円	実施日時に直接来館（先着順） （30分前受付開始）
			5月	7,14,21,28	11月	5,12								
			6月	4,11,18,25	12月	10,17,24								
			7月	2,9,16,23,30	1月	7,14,21,28								
			8月	6,13,20,27	2月	4,11								
			9月	3,10,17	3月	11,18								