

令和4年度オープン教室 開催予定

【オープン教室について】

秩父宮記念体育館、鶴沼運動施設、秋葉台文化体育館、秋葉台公園プール、石名坂温水プールでは、「事前申込」が不要！当日に気軽にご参加いただくことができるオープン教室を開催しています。エアロビクス、ヨガ、ピラティス、水中運動・ウォーキングなど、さまざまな教室を開催していますので、是非ご参加ください。

※ 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)

【秩父宮記念体育館】

※ 「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。

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きます場合がございます。

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	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。	4月	4,18,25	10月	3,17,24,31	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 (30分前受付開始)
			5月	2,16,23,30	11月	7,21,28								
			6月	6,20	12月	5,19,26								
			7月	25	1月	16,23,30								
			8月	1	2月	6,20,27								
			9月	5,26	3月	6,20,27								
2	オープン教室 ヨガ	ヨガは、日常のストレスから解放される時間。深い呼吸に意識を向け、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、リフレッシュしましょう。	4月	4,18,25	10月	3,17,24,31	月	13:45-14:45	1回	50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 (30分前受付開始)
			5月	2,16,23,30	11月	7,21,28								
			6月	6,20,27	12月	5,19,26								
			7月	4,25	1月	16,23,30								
			8月	1,22,29	2月	6,20,27								
			9月	5,26	3月	6,20,27								
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。	4月	5,12,19,26	10月	4,18,25	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 (30分前受付開始)
			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	5,12,19,26	1月	17,24,31								
			8月	2,9,30	2月	7,14,21,28								
			9月	6,13,20,27	3月	7,14,28								
4	オープン教室 フォークダンス レクリエーションダンス (火曜日)	気軽に参加できるフォークダンスを中心とした教室です。音楽を聞きながら、楽しく踊りましょう！	4月	5,12,19,26	10月	4,18,25	火	13:00-15:00	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 (30分前受付開始)
			5月	10,17,24,31	11月	1,8,22,29								
			6月	7,14,21,28	12月	6,13,20,27								
			7月	5,12,19,26	1月	17,24,31								
			8月	2,9,16,23,30	2月	7,14,21,28								
			9月	6,13,20,27	3月	7,14,28								
5	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、自分にゆったりの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。	4月	6,13,20	10月	5,12,19	水	19:15-20:30	1回	50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 (30分前受付開始)
			5月	11,18	11月	2,9,16								
			6月	1,8,15	12月	7,14,21								
			7月	6,13,20	1月	11,18								
			8月	3,10,17	2月	1,8,15								
			9月	7,14,21	3月	1,8,15								
6	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！	4月	7,14,21,28	10月	6,13,20,27	木	13:30-14:30	1回	50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 (30分前受付開始)
			5月	12,19	11月	10,17,24								
			6月	2,9,16,23	12月	1,8,15								
			7月	7,14,21	1月	12,19,26								
			8月	4,18,25	2月	2,9,16								
			9月	1,8,15,22	3月	2,9,16,23								

7	オープン教室 ベーシックエアロ	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！	4月	1,8,15,22	10月	7,14,21,28	金	9:15-10:15	1回	40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 (30分前受付開始)
			5月	6,13,20,27	11月	4,11,18,25								
			6月	3,10,17,24	12月	2,9,16,23								
			7月	1,8,15,22	1月	6,13,20,27								
			8月	5,12,19,26	2月	3,10,17,24								
			9月	2,9,16,30	3月	3,10,17,24,31								
8	オープン教室 ベーシックステップ	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！！	4月	1,8,15,22	10月	7,14,21,28	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 (30分前受付開始)
			5月	6,13,20,27	11月	4,11,18,25								
			6月	3,10,17,24	12月	2,9,16,23								
			7月	1,8,15,22	1月	6,13,20,27								
			8月	5,12,19,26	2月	3,10,17,24								
			9月	2,9,16,30	3月	3,10,17,24,31								
9	オープン教室 レクリエーションダンス フォークダンス (金曜日)	気軽に参加できるレクリエーションダンスを中心にした教室です。音楽を聞きながら、楽しく踊りましょう！	4月	1,8,15,22	10月	7,14,21,28	金	13:00-15:00	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 (30分前受付開始)
			5月	6,13,20,27	11月	11,18,25								
			6月	3,10,17,24	12月	2,9,23								
			7月	1,8,15,22	1月	6,13,20								
			8月	5,12,19,26	2月	3,17,24								
			9月	2,9,16,30	3月	3,10,17,31								
10	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。	4月	2	10月	1	土	9:30-10:30	1回	50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 (30分前受付開始)
			5月	7	11月	12								
			6月	4	12月	3								
			7月	2	1月	7								
			8月	6	2月	4								
			9月	3	3月	4								

※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。

大人向け教室 ※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きます場合がございます。

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・方法
1	オープン教室 スタジオプログラム	ヨガやエアロピクス、フラ、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分前から先着順 受付場所：1Fカウンター

※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きます場合がございます。

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 5月 2,9,23,30 6月 13,27 7月 4,11,25 8月 1,22,29 9月 5,12,26	10月 3,24,31 11月 7,14,28 12月 5,12,26 1月 23,30 2月 6,13,27 3月 6,13,27	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

2	【火曜】オープン教室 ボディシェイプ ～火曜クラス～	毎月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！》エアロピクス世界大会で入賞した専門講師によるストレッチ・エアロピクス・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	ヨガを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								

※ 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)

【秋葉台公園プール】

※ 「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。

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きます場合がございます。

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・方法		
1	水中運動&水中ウォーキング	水の特性である浮力や抵抗力によって体の負担 が軽減するため、肩こりや腰痛の予防を目的と している方にはおすすめの水中運動です。ぜひ ご参加ください。	4月	5,12,19,26	10月	4,18,25	火	10:30- 11:30	1回	15人	どなたでも参加できます	プール	300円 (プール入場料別)	申込不要 実施日に直接来館
			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								
					1月	17,24,31								
					2月	7,14,21,28								
					3月	7,28								

※ 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・・・0466-82-5131)

【石名坂温水プール】

※ 「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。

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きます場合がございます。

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	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。	4月	7,14,21,28	10月	6,13,20,27	木	14:00- 15:00	1回	25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
			5月	12,19,26	11月	10,17								
			6月	2,9,16,23,30	12月	1,8,15,22								
			7月	7,14	1月	5,12,19,26								
			8月		2月	16								
			9月	1,8,22,29	3月	2,9,16,23,30								