

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」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。
※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。

◆ 大人向け教室 ◆											
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・場所
1	シニアのためのエンジョイ運動①	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。	4/5, 12, 19, 26 5/10, 17, 24, 31	水	9:00-10:30	8回	15人	60歳以上の方	武道室	6,700円	3/22(水) 9:00から先着順 電話受付
2	ゆったりシニアヨガ①	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。	4/14, 21, 28 5/12, 19, 26	金	9:45-10:45	6回	14人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	申込受付3/24~3/30来館 公開抽選3/31(金)
3	アクティブボディメイク エクササイズ①	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! 全身引き締めを目指すボディメイク教室です。	5/9, 16, 23, 30 6/6, 13, 20, 27	火	19:30-20:45	8回	20人	18歳以上の方	サブアリーナ	6,700円	インターネット受付 申込期間 4/1~4/7 抽 選 4/9(日)
4	減量&生活習慣病予防・改善 プログラム① (藤沢市保健医療財団コラボ企画)	専属トレーナー管理のもとトレーニング室にてウォーキング等の有酸素運動を定期的に行います。曜日と時間が決められているので自分一人で続けにくい方には特におすすめです。また、管理栄養士による食事のアドバイスをを行います。最少開催人数3名	5/9, 11, 13, 16, 18, 20, 23, 25, 27, 30 6/1, 3, 6, 8, 10, 13, 15, 17, 20, 22, 24, 27, 29 7/1	火・木 土	11:00-12:30	24回	7人	これから運動習慣を身に付けたい18歳以上の方	トレーニング室 ほか	19,500円	広報等でお知らせします
5	美姿勢①	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。	5/11, 25 6/1, 8	木	9:15-10:30	4回	20人	18歳以上の方	武道室	3,500円	インターネット受付 申込期間 4/1~4/7 抽 選 4/9(日)
6	バドミントン	バドミントンを基礎から学べる教室です。初心者から中級程度の方を対象としています。	5/11, 18, 25 6/1, 8, 15, 22, 29 (予備日:7/6)	木	13:00-15:00	8回	30人	18歳以上の方	サブアリーナ	6,700円	インターネット受付 申込期間 4/1~4/7 抽 選 4/9(日)
7	~高齢者・運動初心者向け簡単 エクササイズ~ JIZAI体®エクササイズ①	ゲーム感覚で楽しくカラダを動かしながら、3つのつながりを高めていき、いつまでも思い通りに(自在に)動けるカラダを作ります。 ・アタマとカラダのつながり(脳・神経伝達) ・カラダの中のつながり(運動性) ・人と人とのつながり(コミュニティ)	5/15, 22, 29 6/5, 19, 26	月	11:15-12:15	6回	12人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	5/1(月) 9:00から先着順 電話受付
8	高齢者たいそう講座 ~膝痛・腰痛予防改善運動~①	運動習慣のない方でも、無理なく安全に運動できる教室です。ストレッチや簡単な体操で膝痛・腰痛予防改善のための運動をしましょう!	6/1, 8, 15	木	9:30-10:45	3回	8人	これから運動を始めようとしている60歳以上の方	会議室A	2,700円	5/18(木) 9:00から先着順 電話受付
9	ゆったりシニアヨガ②	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。	6/9, 16, 23, 30 7/7, 14	金	9:45-10:45	6回	14人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	申込受付5/19~5/25来館 公開抽選5/26(金)

【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」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。
 ※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 ◆											
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
10	減量&生活習慣病予防・改善プログラム② (藤沢市保健医療財団コラボ企画)	専属トレーナー管理のもとトレーニング室にてウォーキング等の有酸素運動を定期的に行います。曜日と時間が決められているので自分一人で続けにくい方には特におすすめです。また、管理栄養士による食事のアドバイスをを行います。最少開催人数3名	7/4, 6, 8, 11, 13, 15, 18, 20, 22, 25, 27, 29 8/1, 3, 5, 8, 10, 12, 15, 17, 19, 22, 24, 26	火・木 土	11:00-12:30	24回	7人	これから運動習慣を身に付けたい18歳以上の方	トレーニング室 ほか	19,500円	広報等でお知らせします
11	骨盤底筋エクササイズ ～ひめトレ～	骨盤底筋群をトレーニングすることでお腹まわりを引き締め、イイ姿勢を手に入れましょう！ストレッチポール®ひめトレで骨盤底筋を鍛えることは、尿失禁の予防も期待できます。	7/5, 12, 19, 26	水	9:30-10:30	4回	12人	18歳以上の方	軽体育室	3,500円	インターネット受付 申込期間 6/1～6/7 抽 選 6/9(金)
12	ゆったりシニアヨガ③	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。	7/21, 28 8/4, 18, 25 9/1	金	9:45-10:45	6回	14人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	申込受付6/30～7/6来館 公開抽選7/7(金)
13	減量&生活習慣病予防・改善プログラム③ (藤沢市保健医療財団コラボ企画)	専属トレーナー管理のもとトレーニング室にてウォーキング等の有酸素運動を定期的に行います。曜日と時間が決められているので自分一人で続けにくい方には特におすすめです。また、管理栄養士による食事のアドバイスをを行います。最少開催人数3名	8/29, 31 9/2, 5, 7, 9, 12, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 30 10/3, 5, 7, 12, 14, 17, 19, 21, 24	火・木 土	11:00-12:30	24回	7人	これから運動習慣を身に付けたい18歳以上の方	トレーニング室 ほか	19,500円	広報等でお知らせします
14	卓球(初級)	初心者程度の方を対象とした、卓球を基礎から学べる教室です。	9/1, 8, 15, 29 10/6, 13, 20 11/10 (予備日：11/17)	金	13:15-14:45	8回	30人	18歳以上の方	メインアリーナ	6,700円	インターネット受付 申込期間 8/1～8/7 抽 選 8/9(水)
15	ママのためのピラティス① (託児なし)	子育て中のママのための姿勢改善を目指す教室です。お子さま連れで参加できます。(託児なし)	9/7, 14, 21, 28 10/5, 12, 19, 26	木	9:30-10:30	8回	10人	子育て中のお母さん お子さま同伴の方の参加を 了承される方	武道室	6,700円	インターネット受付 申込期間 8/1～8/7 抽 選 8/9(水)
16	ママのためのピラティス② (託児なし)			木	11:00-12:00	8回	10人	子育て中のお母さん お子さま同伴の方の参加を 了承される方	武道室	6,700円	
17	ゆったりシニアヨガ④	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。	9/8, 15, 22, 29 10/6, 13	金	9:45-10:45	6回	14人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	申込受付8/18～8/24来館 公開抽選8/25(金)
18	～高齢者・運動初心者向け 簡単エクササイズ～ JIZAI体®エクササイズ②	ゲーム感覚で楽しくカラダを動かしながら、3つのつながりを高めていき、いつまでも思い通りに(自在に)動けるカラダを作ります。 ・アタマとカラダのつながり(脳・神経伝達) ・カラダの中のつながり(運動性) ・人と人とのつながり(コミュニティ)	9/25 10/2, 16, 23, 30 11/6	月	11:15-12:15	6回	12人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	9/12(火) 9:00から先着順 電話受付

【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」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

※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。

◆ 大人向け教室 ◆											
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・場所
19	簡化24式太極拳(初級)	太極拳の基本とされる24式太極拳(簡化太極拳)を8回コースで行います。	9/26 10/3, 17, 24, 31 11/7, 14, 21	火	13:15-14:45	8回	20人	18歳以上の方	武道室	6,700円	インターネット受付 申込期間 8/1~8/7 抽 選 8/9(水)
20	高齢者たいそう講座 ～膝痛・腰痛予防改善運動～②	運動習慣のない方でも、無理なく安全に運動できる教室です。ストレッチや簡単な体操で膝痛・腰痛予防改善のための運動をしましょう!	9/28 10/5, 12	木	9:30-10:45	3回	8人	これから運動を始めようとしている60歳以上の方	会議室A	2,700円	9/14(木) 9:00から先着順 電話受付
21	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。	10/3, 17, 24, 31 11/7, 14, 21, 28	火	19:30-20:45	8回	20人	18歳以上の方	サブアリーナ	6,700円	インターネット受付 申込期間 9/1~9/7 抽 選 9/9(土)
22	シェイプアップバレエ	バレエの基本動作やストレッチをもとにインナーマッスルを鍛え、体のバランスを整えるときにも引き締まった体づくりを目的にした教室です。	10/11, 18, 25 11/1, 8, 15, 22, 29	水	13:15-14:45	8回	16人	18歳以上の方	軽体育室	6,700円	インターネット受付 申込期間 9/1~9/7 抽 選 9/9(土)
23	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。	10/20 11/10, 17, 24 12/1, 22	金	9:45-10:45	6回	14人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	申込受付9/29~10/5来館 公開抽選10/6(金)
24	減量&生活習慣病予防・改善 プログラム④ (藤沢市保健医療財団コラボ企画)	専属トレーナー管理のもとトレーニング室にてウォーキング等の有酸素運動を定期的に行います。曜日と時間が決められているので自分一人で続けにくい方には特におすすめです。また、管理栄養士による食事のアドバイスを行います。最少開催人数3名	10/26, 28, 31 11/2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 18, 21, 25, 28, 30 12/2, 5, 7, 9, 12, 14, 16, 19, 21	火・木 土	11:00-12:30	24回	7人	これから運動習慣を身に付けたい18歳以上の方	トレーニング室 ほか	19,500円	広報等でお知らせします
25	バレトン	フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を組み合わせ、音楽に合わせて裸足で行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!	11/7, 14, 21, 28 12/5, 12	火	9:30-10:30	6回	15人	18歳以上の方	軽体育室	5,100円	インターネット受付 申込期間 10/1~10/7 抽 選 10/9(月祝)
26	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・歪みなどをみつめ調整していきます。	11/16, 30 12/7, 14	木	9:15-10:30	4回	20人	18歳以上の方	武道室	3,500円	インターネット受付 申込期間 10/1~10/7 抽 選 10/9(月祝)
27	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。	1/5, 12, 19, 26 2/2, 9	金	9:45-10:45	6回	14人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	申込受付12/8~12/14来館 公開抽選12/15(金)
28	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。	1/10, 17, 24, 31 2/7, 14, 21, 28	水	9:00-10:30	8回	15人	60歳以上の方	武道室	6,700円	12/13(水) 9:00から先着順 電話受付

【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」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。
 ※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 ◆											
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
29	減量&生活習慣病予防・改善プログラム⑤ (藤沢市保健医療財団コラボ企画)	専属トレーナー管理のもとトレーニング室にてウォーキング等の有酸素運動を定期的に行います。曜日と時間が決められているので自分一人で続けにくい方には特におすすです。また、管理栄養士による食事のアドバイスを行います。最少開催人数3名	1/16, 18, 20, 23, 25, 27, 30 2/1, 3, 6, 8, 10, 15, 17, 20, 22, 24, 27, 29 3/2, 5, 7, 9, 12	火・木 土	11:00- 12:30	24回	7人	これから運動習慣を身に付けたい18歳以上の方	トレーニング室 ほか	19,500円	広報等でお知らせします
30	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。ゆったりと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。	2/16 3/1, 8, 15, 22, 29	金	9:45- 10:45	6回	14人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	申込受付1/26~2/1来館 公開抽選2/2(金)
31	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・歪みなどをみつけ調整していきます。	2/22, 29 3/7, 14	木	9:15- 10:30	4回	20人	18歳以上の方	武道室	3,500円	インターネット受付 申込期間 1/1~1/7 抽 選 1/9(火)
32	グループレッスン 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

【鵜沼運動施設】

※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。(鵜沼運動施設事務所・・・0466-36-1607)
 ※「公開抽選」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。
 ※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 ◆											
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	ピラティス①	呼吸と運動したゆっくりとしたエクササイズを行い、体幹やインナーマッスルを使い、背骨の柔軟性や筋力強化をするエクササイズです。	5/9, 16, 23, 30 6/6, 13, 20, 27 (予備日 7/4)	火	9:45- 10:45	8回	16人	18歳以上の方	2階 □ビー	6,700円	インターネット受付 申込期間 4/1~4/7 抽 選 4/9(日)
2	お母さんのためのヨガ①	毎日頑張っているお母さんのための子育て応援教室です。お子様連れで参加できます。ヨガの深い呼吸で心も体も緩め、リフレッシュしましょう。	5/12, 19, 26 6/2, 9, 16 (予備日 6/23)	金	9:45- 10:45	6回	10人	子育て中のお母さん、 お子さま同伴の方の参加を 了承される方(託児場所なし)	2階 □ビー	5,100円	インターネット受付 申込期間 4/1~4/7 抽 選 4/9(日)
3	フラサイズ(ビギナー)①	下半身のトレーニングや脳の活性化につながるながら、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。	5/12, 19, 26 6/2, 9, 16, 23, 30 (予備日 7/7)	金	11:20- 12:20	8回	16人	18歳以上の方	2階 □ビー	6,700円	インターネット受付 申込期間 4/1~4/7 抽 選 4/9(日)
4	フラサイズ(ビギナー)②	下半身のトレーニングや脳の活性化につながるながら、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。	7/21, 28 8/4, 18, 25 9/1, 8, 15 (予備日 9/22)	金	11:20- 12:20	8回	16人	18歳以上の方	2階 □ビー	6,700円	インターネット受付 申込期間 7/1~7/7 抽 選 7/9(日)
5	お母さんのためのヨガ②	毎日頑張っているお母さんのための子育て応援教室です。お子様連れで参加できます。ヨガの深い呼吸で心も体も緩め、リフレッシュしましょう。	12/1, 8, 15, 22 1/5, 12 (予備日 1/19)	金	9:45- 10:45	6回	10人	子育て中のお母さん、 お子さま同伴の方の参加を 了承される方(託児場所なし)	2階 □ビー	5,100円	インターネット受付 申込期間 11/1~11/7 抽 選 11/9(木)

【鵜沼運動施設】

※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。(鵜沼運動施設事務所・・・0466-36-1607)

※「公開抽選」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

※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 ◆											
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
6	マタニティ・産後ヨガ体操	ヨガと簡単なエクササイズで産前産後に必要な体力・筋力をUPさせましょう。お産や慣れない子育てによる心の不安や緊張を呼吸法で和らげリラクセスしましょう。	1/26 2/2, 9, 16 3/1, 8 (予備日 3/15)	金	9:45- 10:45	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 もしくは産後1年未満の方で お子さま同伴の方の参加を了承される方(託児場所なし)	2階 □ビー	5,100円	インターネット受付 申込期間 12/1~12/7 抽 選 12/9(土)
7	ピラティス②	呼吸と運動したゆっくりとした動きを行い、体幹やインナーマッスルを使い、背骨の柔軟性や筋力強化をするエクササイズです。	1/16, 23, 30 2/6, 20, 27 3/5, 12 (予備日 3/19)	火	9:45- 10:45	8回	16人	18歳以上の方	2階 □ビー	6,700円	インターネット受付 申込期間 12/1~12/7 抽 選 12/9(土)
8	フラサイズ (ビギナー) ③	下半身のトレーニングや脳の活性化に繋がながら、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。	1/12, 19, 26 2/2, 9, 16 3/1, 8 (予備日 3/15)	金	11:20- 12:20	8回	16人	18歳以上の方	2階 □ビー	6,700円	インターネット受付 申込期間 12/1~12/7 抽 選 12/9(土)

【八部公園プール】

※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。(鵜沼運動施設事務所・・・0466-36-1607)

※「公開抽選」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

※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。

☆就学援助対象教室・・・就学援助受給世帯の方は当選後(入金前)に直接施設までお問い合わせください。

◆ 大人向け教室 ◆											
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	ステップアップ水泳① 火曜 PMコース	クロール25mを完泳できる方を対象とした中級クラスです。クロールをもっと楽に綺麗に泳げるように練習します。背泳ぎや平泳ぎの習得も目指します!	4/18, 25 5/9, 16, 23, 30 6/6, 13, 20 (予備日6/27)	火	13:50- 15:00	9回	24人	18歳以上の方でクロール25m完泳できる方	プール	8,400円	インターネット受付 申込期間 3/1~3/7 抽 選 3/9(木)
2	ステップアップ水泳① 木曜 AMコース		4/20, 27 5/11, 18, 25 6/1, 8, 15, 22 (予備日6/29)	木	10:20- 11:30	9回	24人		プール	8,400円	
3	水中運動教室①	これからプールでの運動を始めようと思っている方にピッタリの水中運動をメインとした教室です。また、普段からプールで運動されている方でも水中では強度を変えて運動できるのでおすすめの教室です!	4/21, 28 5/12, 19, 26 6/2, 9, 16, 23 (予備日6/30)	金	10:20- 11:30	9回	24人	18歳以上の方	プール	8,400円	
4	ナイター水泳①	初級・中級者を対象としたナイタークラスです。泳力ごとの班分けをして練習しますのでなたでもご参加いただけます。	4/19, 26 5/10, 17, 24, 31 6/7, 14, 21 (予備日6/28)	水	19:00- 20:15	9回	24人	18歳以上の方	プール	8,400円	
5	初級水泳①	これから水泳を始めたい方、クロール25mを完泳したい方を対象とした初級クラスです。みんなで楽しく練習しましょう!	4/19, 26 5/10, 17, 24, 31 6/7, 14, 21 (予備日6/28)	水	10:20- 11:30	9回	24人	18歳以上の方でクロール25m完泳を目標とする方	プール	8,400円	

※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」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

※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。

☆就学援助対象教室・・・就学援助受給世帯の方は当選後(入金前)に直接施設までお問い合わせください。

【八部公園プール】

◆ 大人向け教室 ◆

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
6	ステップアップ水泳② 火曜 PMコース	クロール25mを完泳できる方を対象とした中級クラスです。クロールをもっと楽に綺麗に泳げるように練習します。背泳ぎや平泳ぎの習得も目指します！	10/3, 17, 31 11/7, 14, 21, 28 12/5, 12 (予備日12/19)	火	13:50-15:00	9回	24人	18歳以上の方でクロール25m完泳できる方	プール	8,400円	インターネット受付 申込期間 9/1~9/7 抽 選 9/9(土)
7	ステップアップ水泳② 木曜 AMコース		10/5, 12, 19 11/2, 9, 16, 30 12/7, 14 (予備日12/21)	木	10:20-11:30	9回	24人		プール	8,400円	
8	水中運動教室②	これからプールでの運動を始めようと思っている方にピッタリの水中運動をメインとした教室です。また、普段からプールで運動されている方でも水中では強度を変えて運動できるのでおススメの教室です！	10/6, 13, 20 11/10, 17 12/1, 8, 15, 22 (予備日1/12)	金	10:20-11:30	9回	24人	18歳以上の方	プール	8,400円	
9	ナイター水泳②	初級・中級者を対象としたナイタークラスです。 泳力ごとの班分けをして練習しますのでなたでもご参加いただけます。	10/4, 11, 18 11/1, 8, 15, 22, 29 12/6 (予備日12/13)	水	19:00-20:15	9回	24人	18歳以上の方	プール	8,400円	
10	初級水泳②	これから水泳を始めたい方、クロール25mを完泳したい方を対象とした初級クラスです。みんなで楽しく練習しましょう！	10/4, 11, 18 11/1, 8, 15, 22, 29 12/6 (予備日12/13)	水	10:20-11:30	9回	24人	18歳以上の方でクロール25m完泳を目標とする方	プール	8,400円	
11	ステップアップ水泳③ 火曜 PMコース	クロール25mを完泳できる方を対象とした中級クラスです。クロールをもっと楽に綺麗に泳げるように練習します。背泳ぎや平泳ぎの習得も目指します！	1/16, 23, 30 2/6, 20, 27 3/5, 12, 19 (予備日3/26)	火	13:50-15:00	9回	24人	18歳以上の方でクロール25m完泳できる方	プール	8,400円	
12	ステップアップ水泳③ 木曜 AMコース		1/18, 25 2/1, 8, 15, 22, 29 3/7, 14 (予備日3/28)	木	10:20-11:30	9回	24人		プール	8,400円	
13	水中運動教室③	これからプールでの運動を始めようと思っている方にピッタリの水中運動をメインとした教室です。また、普段からプールで運動されている方でも水中では強度を変えて運動できるのでおススメの教室です！	1/19, 26 2/2, 9, 16 3/1, 8, 15, 22 (予備日3/29)	金	10:20-11:30	9回	24人	18歳以上の方	プール	8,400円	
14	ナイター水泳③	初級・中級者を対象としたナイタークラスです。 泳力ごとの班分けをして練習しますのでなたでもご参加いただけます。	1/17, 24, 31 2/7, 14, 21, 28 3/6, 13 (予備日3/27)	水	19:00-20:15	9回	24人	18歳以上の方	プール	8,400円	
15	初級水泳③	これから水泳を始めたい方、クロール25mを完泳したい方を対象とした初級クラスです。みんなで楽しく練習しましょう！	1/17, 24, 31 2/7, 14, 21, 28 3/6, 13 (予備日3/27)	水	10:20-11:30	9回	24人	18歳以上の方でクロール25m完泳を目標とする方	プール	8,400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」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

※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 ◆											
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	フラダンス①	フラダンスでシェイプアップ&ストレス解消！初心者の方でも安心してご参加いただけます。	5/10, 17, 24, 31 6/7, 14, 21, 28 (予備日7/5)	水	13:15-14:45	8回	20人	18歳以上の方	第3体育室	6,700円	4/19(水) 13:30から先着順 電話受付
2	はじめてのヨガ	スポーツが苦手な方や、体が固い方も無理なくゆっくりと体をほぐすことから始めてみませんか。	5/12, 19, 26 6/2, 9, 16, 23 (予備日6/30)	金	9:30-10:40	7回	20人	18歳以上の方	第3体育室	5,900円	4/21(金) 13:30から先着順 電話受付
3	脂肪燃焼エクササイズ	有酸素運動で楽しくエクササイズ♪全身の引き締めを目指します！	6/2, 9, 16, 23 (予備日6/30)	金	19:30-20:30	4回	20人	18歳以上の方	第3体育室	3,500円	5/19(金) 13:30から先着順 電話受付
4	シニアのためのやさしいヨガ①	ヨガをこれから始めるシニアの方にはオススメ！呼吸と様々なポーズで心とバランスを整えます。	6/5, 12, 26 7/3, 10, 24 (予備日7/31)	月	13:10-14:20	6回	20人	60歳以上の方	第3体育室	5,100円	5/22(月) 13:30から先着順 電話受付
5	はじめてのピラティス	ピラティスをこれから始める方にはオススメです！全身をバランス良く動かします。	7/6, 13, 20, 27 8/3, 10 (予備日8/17)	木	11:10-12:20	6回	20人	18歳以上の方	第3体育室	5,100円	6/22(木) 13:30から先着順 電話受付
6	フラダンス②	フラダンスでシェイプアップ&ストレス解消！初心者の方でも安心してご参加いただけます。	8/30 9/13, 20, 27 10/4, 11, 18, 25 (予備日11/2)	水	13:15-14:45	8回	20人	18歳以上の方	第3体育室	6,700円	8/9(水) 13:30から先着順 電話受付
7	バドミントン	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！	10/3, 10, 17, 24, 31 11/7, 14, 21 (予備日11/28)	火	9:00-11:00	8回	30人	18歳以上の方	第1体育室	6,700円	インターネット受付 申込期間 9/1~9/7 抽 選 9/9(土)
8	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！	10/5, 12, 19, 26 11/16, 30 12/7, 14 (予備日12/21)	木	13:00-15:00	8回	20人	18歳以上の方	第2体育室	6,700円	インターネット受付 申込期間 9/1~9/7 抽 選 9/9(土)
9	ヨガ初中級	日常的にヨガ、スポーツをしている方に適した運動量の多いクラス。応用ヨガポーズ、ダイナミックな動きにチャレンジ。心身の繋がりを感じ可能性を広げましょう。	11/10, 17, 24 12/1, 8, 15, 22 (予備日1/5)	金	9:30-10:40	7回	20人	18歳以上の方	第3体育室	5,900円	インターネット受付 申込期間 10/1~10/7 抽 選 10/9(月祝)
10	姿勢改善体操	ヨガ、ピラティス、体軸体操、骨盤底筋体操等を用いて快適に過ごせる身体を整えていきます。	11/17, 24 12/1, 8, 15, 22 (予備日1/5)	金	13:30-14:30	6回	20人	18歳以上の方	第3体育室	5,100円	インターネット受付 申込期間 10/1~10/7 抽 選 10/9(月祝)

【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」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。
 ※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 ◆											
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
11	ピラティス初中級	今まで以上に基礎体力をアップさせ、筋力アップ、姿勢改善を目指します。	1/18, 25 2/1, 8, 15, 22 (予備日2/29)	木	11:10-12:20	6回	20人	18歳以上の方	第3体育室	5,100円	インターネット受付 申込期間 12/1~12/7 抽 選 12/9 (土)
12	シニアのためのやさしいヨガ②	ヨガをこれから始めるシニアの方にはオススメ！呼吸と様々なポーズで心とバランスを整えます。	1/22, 29 2/5, 26 3/4, 11 (予備日3/25)	月	13:10-14:20	6回	20人	60歳以上の方	第3体育室	5,100円	インターネット受付 申込期間 12/1~12/7 抽 選 12/9 (土)

【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」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。
 ※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 ◆											
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	マンスリーレッスン 初級クロール編 水曜日クラス	月ごとにお申込みいただける安心コース。これから水泳を始めたい方、クロール25mを完泳したい方を対象とした初級クラスです。みんなで楽しく練習しましょう！	4月	水	10:30-11:30	3回	7人	18歳以上の方	プール	2回/月 2,300円 3回/月 3,300円 4回/月 4,300円 5回/月 5,300円	【先着順】 毎月1日から翌月分を受付 インターネット受付9:00から
			5月			4回					
			6月			4回					
			10月			2回					
			11月			5回					
			12月			4回					
			1月			4回					
			2月			4回					
			3月			2回					
2	マンスリーレッスン 初級クロール編 土曜日クラス	月ごとにお申込みいただける安心コース。これから水泳を始めたい方、クロール25mを完泳したい方を対象とした初級クラスです。みんなで楽しく練習しましょう！	10月	土	11:30-12:30	2回	7人	18歳以上の方	プール	2回/月 2,300円 3回/月 3,300円 4回/月 4,300円 5回/月 5,300円	【先着順】 毎月1日から翌月分を受付 インターネット受付9:00から
			11月			4回					
			12月			4回					
			1月			4回					
			2月			4回					
			3月			5回					
3	マンスリーレッスン 平泳ぎ入門編	月ごとにお申込みいただける安心コース。平泳ぎを基礎から指導いたします。楽しくコツをつかみましょう！	10月	木	10:30-11:30	2回	7人	18歳以上の方	プール	2回/月 2,300円 3回/月 3,300円	【先着順】 毎月1日から翌月分を受付 インターネット受付9:00から
			11月			4回					
			12月			3回					
4	マンスリーレッスン バタフライ入門編	月ごとにお申込みいただける安心コース。バタフライを基礎から指導いたします。楽しくコツをつかみましょう！	1月	木	10:30-11:30	3回	7人	18歳以上の方	プール	4回/月 4,300円 5回/月 5,300円	【先着順】 毎月1日から翌月分を受付 インターネット受付9:00から
			2月			5回					
			3月			2回					

【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」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。
 ※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。

◆ 大人向け教室 ◆											
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
5	ステップアップ水泳①	クロール25mを完泳できる方を対象としたクラスです。 クロールをもっと楽に美しく、そして背泳ぎの習得を目指します。背泳ぎや平泳ぎ、バタフライを習得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！	4/12, 19, 26 5/10, 17, 24 (予備日 5/31)	水	13:00-14:00	6回	15人	クロールで25m以上泳ぐことができる18歳以上の方	プール	5,700円	インターネット受付 3/1(水)から先着順
6	ステップアップスイム②	クロール25mを完泳できる方を対象としたクラスです。 クロールをもっと楽に美しく、そして背泳ぎの習得を目指します。背泳ぎや平泳ぎ、バタフライを習得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！	10/18, 25 11/1, 8, 15, 22, 29 12/6, 13 (予備日 12/20)	水	13:00-14:00	9回	15人	クロールで25m以上泳ぐことができる18歳以上の方	プール	8,400円	インターネット受付 9/1(金)から先着順
7	ステップアップスイム③	クロール25mを完泳できる方を対象としたクラスです。 クロールをもっと楽に美しく、背泳ぎや平泳ぎ、バタフライを習得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！	1/10, 17, 24, 31 2/7, 14, 21, 28 3/6 (予備日 3/20)	水	13:00-14:00	9回	15人	クロールで25m以上泳ぐことができる18歳以上の方	プール	8,400円	インターネット受付 12/1(金)から先着順

【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・・・0466-82-5131)
 ※「公開抽選」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。
 ※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。

◆ 大人向け教室 ◆											
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・場所
1	楽・楽水泳教室 中級クラス①	クロール25mを完泳できる方を対象とした中級クラスです。クロールをもっと楽に綺麗に泳げるように練習します。背泳ぎや平泳ぎの習得も目指します！	4/19, 26 5/10, 17, 24, 31 6/7, 14, 21, 28 (予備日7/5)	水	11:20-12:30	10回	15人	16歳以上でクロールを25m以上泳げる方	プール	9,300円	インターネット受付 申込期間 3/1~3/7 抽選 3/9(木)
							5人	16歳以上でクロールを25m以上泳げる方で障がいのある方			インターネット受付 申込期間 3/1~3/7 先着順
2	楽・楽水泳教室 初級クラス①	これから水泳を始めたい方、クロール25mを完泳したい方を対象とした初級クラスです。みんなで楽しく練習しましょう！	4/21, 28 5/12, 19, 26 6/2, 9, 16, 23, 30 (予備日7/7)	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	9,300円	インターネット受付 申込期間 3/1~3/7 抽選 3/9(木)
							5人	16歳以上でこれから水泳を始めたい方、クロール25mを目標とする方で障がいのある方			インターネット受付 申込期間 3/1~3/7 先着順
3	楽・楽水泳教室 ナイタースイム①	初級・中級者を対象としたナイタークラスです。 泳力ごとの班分けをして練習しますので、どなたでもご参加いただけます。	4/21, 28 5/12, 19, 26 6/2, 9, 16, 23, 30 (予備日7/7)	金	18:50-20:00	10回	12人	16歳以上の方	プール	9,300円	インターネット受付 申込期間 3/1~3/7 抽選 3/9(木)
							3人	16歳以上で障がいのある方			インターネット受付 申込期間 3/1~3/7 先着順

【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・・・0466-82-5131)

※「公開抽選」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

※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。

◆ 大人向け教室 ◆											
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・場所
4	楽・楽水泳教室 初級クラス②	これから水泳を始めたい方、クロール25mを完泳したい方を対象とした初級クラスです。みんなで楽しく練習しましょう！	9/29 10/6, 13, 20, 27 11/10, 17 12/1, 8, 15 (予備日12/22)	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	9,300円	インターネット受付 申込期間 9/1~9/7 抽選 9/9 (土)
							5人	16歳以上でこれから水泳を始めたい方、クロール25mを目標とする方で障がいのある方			インターネット受付 申込期間 9/1~9/7 先着順
5	楽・楽水泳教室 ナイタースイム②	初級・中級者を対象としたナイタークラスです。泳力ごとの班分けをして練習しますので、どなたでもご参加いただけます。	9/29 10/6, 13, 20, 27 11/10, 17 12/1, 8, 15 (予備日12/22)	金	18:50-20:00	10回	12人	16歳以上の方	プール	9,300円	インターネット受付 申込期間 9/1~9/7 抽選 9/9 (土)
							3人	16歳以上で障がいのある方			インターネット受付 申込期間 9/1~9/7 先着順
6	楽・楽水泳教室 中級クラス②	クロール25mを完泳できる方を対象とした中級クラスです。クロールをもっと楽に綺麗に泳げるように練習します。背泳ぎや平泳ぎの習得も目指します！	10/18, 25 11/1, 8, 15, 22, 29 12/6, 13, 20 (予備日12/27)	水	11:20-12:30	10回	15人	16歳以上でクロールを25m以上泳げる方	プール	9,300円	インターネット受付 申込期間 9/1~9/7 抽選 9/9 (土)
							5人	16歳以上でクロールを25m以上泳げる方で障がいのある方			インターネット受付 申込期間 9/1~9/7 先着順
7	楽・楽水泳教室 中級クラス③	クロール25mを完泳できる方を対象とした中級クラスです。クロールをもっと楽に綺麗に泳げるように練習します。背泳ぎや平泳ぎの習得も目指します！	1/17, 24, 31 2/7, 21, 28 3/6, 13 (予備日3/27)	水	11:20-12:30	8回	15人	16歳以上でクロールを25m以上泳げる方	プール	7,500円	インターネット受付 申込期間 12/1~12/7 抽選 12/9 (土)
							5人	16歳以上でクロールを25m以上泳げる方で障がいのある方			インターネット受付 申込期間 12/1~12/7 先着順
8	楽・楽水泳教室 初級クラス③	これから水泳を始めたい方、クロール25mを完泳したい方を対象とした初級クラスです。みんなで楽しく練習しましょう！	1/19, 26 2/2, 9 3/1, 8, 15, 22 (予備日3/29)	金	11:20-12:30	8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	7,500円	インターネット受付 申込期間 12/1~12/7 抽選 12/9 (土)
							5人	16歳以上でこれから水泳を始めたい方、クロール25mを目標とする方で障がいのある方			インターネット受付 申込期間 12/1~12/7 先着順
9	楽・楽水泳教室 ナイタースイム③	初級・中級者を対象としたナイタークラスです。泳力ごとの班分けをして練習しますので、どなたでもご参加いただけます。	1/19, 26 2/2, 9 3/1, 8, 15, 22 (予備日3/29)	金	18:50-20:00	8回	12人	16歳以上の方	プール	7,500円	インターネット受付 申込期間 12/1~12/7 抽選 12/9 (土)
							3人	16歳以上で障がいのある方			インターネット受付 申込期間 12/1~12/7 先着順

【石名坂多目的ホール等】

※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)

※「公開抽選」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

※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 ◆

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	はじめてのヨガ①	ヨガを始めたい方におススメの教室です。初心者の方、体力に自信がない方でも参加できます。	4/10, 17, 24 5/1, 8, 15, 22, 29 6/5, 12, 19, 26 (予備日7/3)	月	13:00-14:30	12回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,900円	
2	姿勢改善エクササイズ① ～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。	4/12, 19, 26 5/10, 17, 24, 31 6/7, 14, 21, 28 7/5 (予備日7/12)	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	9,900円	
3	骨盤エクササイズ① 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。	4/12, 19, 26 5/10, 17, 24, 31 6/7, 14, 21, 28 7/5 (予備日7/12)	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	9,900円	
4	アンチエイジングヨガ①	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。	4/13, 20, 27 5/11, 18, 25 6/1, 8, 15, 22, 29 7/6 (予備日7/13)	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	9,900円	インターネット受付 申込期間 3/1～3/7 抽選 3/9(木)
5	ボディシェイプヨガ①	筋肉をつけて疲れにくい体作りを目指します。お腹・お尻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。	4/14, 21, 28 5/12, 19, 26 6/2, 9, 16, 23, 30 7/7 (予備日7/14)	金	10:00-11:30	12回	24人	女性限定	多目的ホール	9,900円	
6	骨盤エクササイズ① 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。	4/14, 21, 28 5/12, 19, 26 6/2, 9, 16, 23, 30 7/7 (予備日7/14)	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	9,900円	
7	リフレッシュナイトヨガ (4月～6月)	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効果で、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。	4/21, 28 5/12, 19, 26 6/2, 9, 16, 23, 30 (予備日なし)	金	19:00-20:30	10回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	8,300円	
8	リフレッシュナイトヨガ (7月～9月)	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効果で、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。	7/7, 14, 21, 28 8/4, 18, 25 9/1, 8, 15 (予備日9/29)	金	19:00-20:30	10回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	8,300円	インターネット受付 申込期間 6/1～6/7 抽選 6/9(金)

【石名坂多目的ホール等】

※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)

※「公開抽選」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

※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 ◆

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
9	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。お腹・お尻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。	9/8, 15, 29 10/6, 13, 20, 27 11/10, 17 12/1, 8, 15 (予備日12/22)	金	10:00-11:30	12回	24人	女性限定	多目的ホール	9,900円	インターネット受付 申込期間 8/1～8/7 抽選 8/9 (水)
10	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。	9/8, 15, 29 10/6, 13, 20, 27 11/10, 17 12/1, 8, 15 (予備日12/22)	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	9,900円	
11	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。	9/14, 28 10/5, 12, 19, 26 11/2, 9, 16, 30 12/7, 14 (予備日12/21)	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	9,900円	
12	はじめてのヨガ②	ヨガを始めたい方におススメの教室です。初心者の方、体力に自信がない方でも参加できます。	9/25 10/2, 16, 23, , 30 11/6, 13, 20, 27 12/4, 11, 18 (予備日12/25)	月	13:00-14:30	12回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,900円	
13	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。	9/27 10/4, 11, 18, 25 11/1, 8, 15, 22, 29 12/6, 13 (予備日12/20)	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	9,900円	
14	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。	9/27 10/4, 11, 18, 25 11/1, 8, 15, 22, 29 12/6, 13 (予備日12/20)	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	9,900円	
15	リフレッシュナイトヨガ (10月～12月)	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効果で、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。	10/6, 13, 20, 27 11/3, 10, 17 12/1, 8, 15 (予備日12/22)	金	19:00-20:30	10回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	8,300円	インターネット受付 申込期間 9/1～9/7 抽選 9/9 (土)

※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)

【石名坂多目的ホール等】

※「公開抽選」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

※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 ◆

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
16	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。	1/10, 17, 24, 31 2/7, 21, 28 3/6, 13 (予備日3/27)	水	10:00-11:30	9回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	7,500円	インターネット受付 申込期間 12/1～12/7 抽選 12/9(土)
17	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。	1/10, 17, 24, 31 2/7, 21, 28 3/6, 13 (予備日3/27)	水	14:30-16:00	9回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	7,500円	
18	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。	1/11, 18, 25 2/1, 8, 22, 29 3/7, 14 (予備日3/28)	木	10:00-11:30	9回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	7,500円	
19	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。お腹・お尻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。	1/12, 19, 26 2/2, 9 3/1, 8, 15, 22 (予備日3/29)	金	10:00-11:30	9回	24人	女性限定	多目的ホール	7,500円	
20	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。	1/12, 19, 26 2/2, 9 3/1, 8, 15, 22 (予備日3/29)	金	13:30-15:00	9回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	7,500円	
21	リフレッシュナイトヨガ (1月～3月)	ヨガのポーズがもたらす身体的な効果と深い呼吸がもたらす癒し効果で、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。	1/12, 19, 26 2/2, 9 3/1, 8, 15, 22 (予備日3/29)	金	19:00-20:30	9回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	7,500円	
22	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。	1/15, 22, 29 2/5, 19, 26 3/4, 11, 18 (予備日3/25)	月	10:00-11:30	9回	14人	どなたでも参加できます	多目的ホール	7,500円	
23	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。	1/15, 22, 29 2/5, 19, 26 3/4, 11, 18 (予備日3/25)	月	13:30-15:00	9回	15人	どなたでも参加できます	多目的ホール	7,500円	