

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。

◆ オープン教室 ◆														
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	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	3, 17, 24	10月	2, 16, 23, 30	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	15, 22, 29	11月	6, 20, 27								
			6月	5, 19, 26	12月	4, 18, 25								
			7月	3	1月	15, 22, 29								
			8月	7	2月	5, 19, 26								
			9月	4, 25	3月	4, 18, 25								
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、リフレッシュさせます。	4月	3, 17, 24	10月	2, 16, 23, 30	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	1, 15, 22, 29	11月	6, 20, 27								
			6月	5, 19, 26	12月	4, 18, 25								
			7月	3, 24, 31	1月	15, 22, 29								
			8月	7, 21, 28	2月	5, 19, 26								
			9月	4, 25	3月	4, 18, 25								
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	4, 11, 18, 25	10月	3, 17, 24, 31	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	2, 9, 16, 23, 30	11月	7, 14, 21, 28								
			6月	6, 13, 20, 27	12月	5, 12, 19, 26								
			7月	4, 11, 18, 25	1月	16, 23, 30								
			8月	1, 8, 15, 22, 29	2月	6, 20, 27								
			9月	5, 12, 19, 26	3月	5, 12, 19, 26								
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	4, 11, 18, 25	10月	3, 17, 24	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	2, 9, 16, 23, 30	11月	14, 28								
			6月	6, 13, 20, 27	12月	5, 12, 19								
			7月	4, 11, 18, 25	1月	16, 23, 30								
			8月	1, 8, 15, 22, 29	2月	6, 20, 27								
			9月	5, 12, 19, 26	3月	5, 12, 19, 26								
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	5, 12, 19	10月	4, 11, 18	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	10, 17	11月	1, 8, 15								
			6月	7, 14, 21	12月	6, 13, 20								
			7月	5, 12, 19	1月	10, 17								
			8月	2, 9, 16	2月	7, 14, 21								
			9月	6, 13, 20	3月	6, 13								
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	6, 13, 20	10月	5, 12, 19, 26	木	13:30-14:30	1回	60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, 25	11月	9, 16, 30								
			6月	1, 8, 15, 22	12月	7, 14, 21								
			7月	6, 13, 20	1月	11, 18, 25								
			8月	3, 24	2月	1, 8, 15, 22								
			9月	7, 14, 21, 28	3月	7, 14, 21								
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	14, 21, 28	10月	6, 13, 20	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	12, 19, 26	11月	10, 17, 24								
			6月	9, 16, 23, 30	12月	1, 22								
			7月	7, 14, 21, 28	1月	5, 12, 19, 26								
			8月	4, 18, 25	2月	2, 16								
			9月	1, 8, 15, 29	3月	1, 8, 15, 22, 29								
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	14, 21, 28	10月	6, 13, 20	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	12, 19, 26	11月	10, 17, 24								
			6月	9, 16, 23, 30	12月	1, 22								
			7月	7, 14, 21, 28	1月	5, 12, 19, 26								
			8月	4, 18, 25	2月	2, 16								
			9月	1, 8, 15, 29	3月	1, 8, 15, 22, 29								

(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。

◆ オープン教室 ◆														
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	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	14, 21, 28	10月	6, 13, 20	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	12, 19	11月	10, 17, 24								
			6月	9, 16, 23, 30	12月	1, 22								
			7月	7, 14, 21, 28	1月	5, 12, 19, 26								
			8月	4, 18, 25	2月	2, 16								
			9月	1, 8, 15, 29	3月	1, 8, 15, 22, 29								
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	29	10月	7	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	6	11月	4								
			6月		12月	2								
			7月	1	1月	13								
			8月	5	2月	3								
			9月	2	3月	2								

◆ 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	インターネット受付 申込期間 4/1~4/7 抽 選 4/9(日)
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・歪みなどをみつけ調整していきます。	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)

(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
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)
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	インターネット受付 申込期間 6/1～6/7 抽 選 6/9(金)
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	インターネット受付 申込期間 8/1～8/7 抽 選 8/9(水)
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)

(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
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（連動性） ・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
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ともに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	インターネット受付 申込期間 10/1~10/7 抽 選 10/9(月祝)

(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」と記載し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
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
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	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	インターネット受付 申込期間 12/1~12/7 抽 選 12/9(土)
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・歪みなどをみつめ調整していきます。	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	グルーブレッスン 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

(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。

☆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。

★ 子ども向け教室 ★

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	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 小学1～3年生①	日本プロバスケットボールリーグB3リーグ に加盟する湘南発のプロバスケットボール チーム 湘南ユナイテッドBCと秩父宮記念体 育館との共催によるバスケットボールス クールです。初心者から始められるクラス です。	4/1, 15, 22, 29 5/6, 13, 20 6/10, 24 7/1, 8, 15 (予備日: 7/22)	土	17:05- 17:55	12回	16人	小学1～3年生	サブ アリーナ	13,200円	広報等でお知らせします
2	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 小学4～6年生①			土	18:00- 18:55	12回	20人	小学4～6年生	サブ アリーナ	13,200円	広報等でお知らせします
3	小学生たいそう 1～2年生 ☆就学援助対象教室	マット・跳び箱・平均台・鉄棒などの道具 を使用します。一人一人の運動能力を高 め、運動神経の発達を促します。	5/10, 17, 24, 31 6/7, 14, 21, 28 (予備日: 7/5)	水	15:45- 16:45	8回	24人	市内在住・在学の 小学1～2年生	サブ アリーナ	7,500円 ☆就学援助 2,500円	インターネット受付 申込期間 4/1～4/7 抽 選 4/9(日)
4	小学生かけっこ 3～6年生 ☆就学援助対象教室	今より速く走るためのコツを覚えよう。ミ ニハードルなどを使用し、正しい走り方を 覚えて、ゴールを駆け抜けよう。	6/9, 16, 23, 30 (予備日: 7/7)	金	16:45- 18:00	4回	25人	市内在住・在学の 小学3～6年生	メイン アリーナ	3,900円 ☆就学援助 1,300円	インターネット受付 申込期間 5/1～5/7 抽 選 5/9(火)
5	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 小学1～3年生②	日本プロバスケットボールリーグB3リーグ に加盟する湘南発のプロバスケットボール チーム 湘南ユナイテッドBCと秩父宮記念体 育館との共催によるバスケットボールス クールです。初心者から始められるクラス です。	7/29 8/5, 12, 19, 26 9/2, 9, 16, 30 10/7, 14, 21 (予備日: 11/4)	土	17:05- 17:55	12回	16人	小学1～3年生	サブ アリーナ	13,200円	広報等でお知らせします
6	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 小学4～6年生②			土	18:00- 18:55	12回	20人	小学4～6年生	サブ アリーナ	13,200円	広報等でお知らせします
7	夏休み小学生逆上がり ☆就学援助対象教室	鉄棒の苦手克服クラス。「逆上がり」がで きるためのコツと感覚を習得しよう!	8/2, 3, 9, 10, 16 (予備日: 8/17)	水・木	9:15- 10:30	5回	24人	市内在住・在学の小学生	サブ アリーナ	4,800円 ☆就学援助 1,600円	インターネット受付 申込期間 7/1～7/7 抽 選 7/9(日)
8	夏休み小学生跳び箱(開脚跳び) ☆就学援助対象教室	跳び箱の苦手克服クラス。「開脚跳び」が できるための練習にチャレンジ!	8/2, 3, 9, 10, 16 (予備日: 8/17)	水・木	11:00- 12:15	5回	24人	市内在住・在学の小学生	サブ アリーナ	4,800円 ☆就学援助 1,600円	
9	小学生フットサル 1～3年生 ☆就学援助対象教室	湘南ベルマーレコーチによる教室です。 フットサル大好きっこ集まれ!!	8/4, 18, 25	金	9:15- 10:30	3回	40人	小学1～3年生	メイン アリーナ	3,000円 ☆就学援助 1,000円	
10	夏休み小学生トランポリン体験 1～2年生① ☆就学援助対象教室	普段なかなかチャレンジできないトランポ リン!空中で様々な動きをすることでバラ ンス感覚を養います。いっぱいジャンプをし て楽しもう!	8/23, 24	水・木	9:15- 10:30	2回	24人	市内在住・在学の 小学1～2年生	サブ アリーナ	2,100円 ☆就学援助 700円	インターネット受付 申込期間 7/1～7/7 抽 選 7/9(日)
11	夏休み小学生トランポリン体験 3～6年生① ☆就学援助対象教室			水・木	11:00- 12:15	2回	24人	市内在住・在学の 小学3～6年生	サブ アリーナ	2,100円 ☆就学援助 700円	

(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。

☆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。

★ 子ども向け教室 ★

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
12	夏休み小学生スポーツ ☆就学援助対象教室	夏休みにスポーツを楽しもう！ 様々なスポーツを体験して運動能力をアップしよう！	8/21, 22, 23 (予備日：8/24)	月・火 水	9:15- 10:30	3回	24人	市内在住・在学の小学生	メイン アリーナ	3,000円 ☆就学援助 1,000円	
13	夏休み小学生トランポリン体験 1～2年生② ☆就学援助対象教室		8/30, 31	水・木	9:15- 10:30	2回	24人	市内在住・在学の 小学1～2年生	サブ アリーナ	2,100円 ☆就学援助 700円	インターネット受付 申込期間 7/1～7/7 抽 選 7/9(日)
14	夏休み小学生トランポリン体験 3～6年生② ☆就学援助対象教室				11:00- 12:15	2回	24人	市内在住・在学の 小学3～6年生	サブ アリーナ	2,100円 ☆就学援助 700円	
15	小学生かけっこ 1～2年生 ☆就学援助対象教室	今より速く走るためのコツを覚えよう。ミニハードルなどを使用し、正しい走り方を覚えて、ゴールを駆け抜けよう。	9/6, 13, 20 (予備日：9/27)	水	16:45- 18:00	3回	25人	市内在住・在学の 小学1～2年生	メイン アリーナ	3,000円 ☆就学援助 1,000円	インターネット受付 申込期間 8/1～8/7 抽 選 8/9(水)
16	はじめての キッズヒップホップダンス ☆就学援助対象教室	これからダンスを始めたいお子様を対象にしたダンスの入門教室です。ヒップホップの楽曲に触れながら、楽しくダンスしましょう！	10/3, 17, 24, 31 11/7, 21, 28 12/5 (予備日：12/12)	火	17:30- 18:45	8回	15人	小学生	軽体育室	7,500円 ☆就学援助 2,500円	インターネット受付 申込期間 9/1～9/7 抽 選 9/9(土)
17	年中たいそう① ～鉄棒・マット編～	様々な基本運動を経験することで運動神経の発達を促します。鉄棒・マットなどの道具を使用し、総合的な能力も高めます。	10/4, 11, 18, 25 11/1 (予備日：11/8)	水	14:30- 15:30	5回	24人	市内在住・在園の年中児 (H30.4.2～H31.4.1生れ)	サブ アリーナ	4,800円	インターネット受付 申込期間 9/1～9/7 抽 選 9/9(土)
18	年長たいそう① ～鉄棒・マット編～	様々な基本運動を経験することで運動神経の発達を促します。鉄棒・マットなどの道具を使用し、総合的な能力も高めます。	10/4, 11, 18, 25 11/1 (予備日：11/8)	水	16:00- 17:00	5回	24人	市内在住・在園の年長児 (H29.4.2～H30.4.1生れ)	サブ アリーナ	4,800円	
19	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 小学1～3年生③		11/11, 18 12/2, 23 1/20, 27 2/17, 24	土	17:05- 17:55	12回	16人	小学1～3年生	サブ アリーナ	13,200円	広報等でお知らせします
20	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 小学4～6年生③	日本プロバスケットボールリーグB3リーグに加盟する湘南発のプロバスケットボールチーム 湘南ユナイテッドBCと秩父宮記念体育館との共催によるバスケットボールスクールです。初心者から始められるクラスです。	3/2, 9, 16, 23 (予備日：3/30)		18:00- 18:55	12回	20人	小学4～6年生	サブ アリーナ	13,200円	広報等でお知らせします

(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」「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。

☆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。

★ 子ども向け教室 ★

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
21	年中たいそう② ～跳び箱・マット編～	様々な基本運動を経験することで運動神経の発達を促します。跳び箱・マットなどの道具を使用し、総合的な能力も高めます。	11/15, 22, 29 12/6, 13 (予備日: 12/20)	水	14:30- 15:30	5回	24人	市内在住・在園の年中児 (H30. 4. 2～H31. 4. 1生れ)	サブ アリーナ	4,800円	インターネット受付 申込期間 10/1～10/7 抽 選 10/9(月祝)
22	年長たいそう② ～跳び箱・マット編～	様々な基本運動を経験することで運動神経の発達を促します。跳び箱・マットなどの道具を使用し、総合的な能力も高めます。	11/15, 22, 29 12/6, 13 (予備日: 12/20)	水	16:00- 17:00	5回	24人	市内在住・在園の年長児 (H29. 4. 2～H30. 4. 1生れ)	サブ アリーナ	4,800円	
23	年中たいそう③ ～マット・鉄棒・跳び箱編～	様々な基本運動を経験することで運動神経の発達を促します。マット・鉄棒・跳び箱などの道具を使用し、総合的な能力も高めます。	1/10, 17, 24, 31 2/7, 14, 21, 28 (予備日: 3/6)	水	14:30- 15:30	8回	24人	市内在住・在園の年中児 (H30. 4. 2～H31. 4. 1生れ)	サブ アリーナ	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)
24	年長たいそう③ ～マット・鉄棒・跳び箱編～	様々な基本運動を経験することで運動神経の発達を促します。マット・鉄棒・跳び箱などの道具を使用し、総合的な能力も高めます。	1/10, 17, 24, 31 2/7, 14, 21, 28 (予備日: 3/6)	水	16:00- 17:00	8回	24人	市内在住・在園の年長児 (H29. 4. 2～H30. 4. 1生れ)	サブ アリーナ	7,500円	

秩父宮記念体育館は子ども向けスポーツ・運動あそび教室が多数!



運動が苦手でも
楽しくできる!

はじめてでも
大丈夫!



■秩父宮記念体育館(トレーニング室ほか)

◇ トレーニング登録者対象教室 ◇										
No	教室名	教室内容等	実施日	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	トレーニング登録講座	トレーニング室の利用方法(ルール・マナー)、登録証発行手続き、マシンの取扱いについて説明を行います。	「トレーニング登録講座日程表」をご覧ください。日程変更となる場合がありますので、詳細は施設へお問い合わせください	45分	1回	20人	市内在住・在勤・在学、茅ヶ崎市・寒川町在住の中学生以上の方	会議室 トレーニング室	大人500円 中学生200円	事前に電話または来館にて予約
2	体成分測定・印刷	体脂肪率はもちろん腹部肥満率、筋肉量などあなたの体を細かく測定します!自分自身の体と見つめ合って、あなたの体に合った運動をしましょう!	通年 (第2・4月曜日を除く)	10分程度	1回	-	トレーニング登録者	会議室 トレーニング室	100円 入場料別	実施日時に直接来館 トレーニング室受付にて

- 各施設のトレーニングルーム登録講座について -

トレーニングルームをご利用いただくには、登録講座（事前予約制）の受講が必要です。

登録講座申込は、3施設（秩父宮・鵜沼・秋葉台）どこでも承っております。※電話予約可能、受講の際に身分証提示

（講座内容は、施設利用方法・登録証発行手続き・マシンの取扱い等についての説明となります。）

トレーニングルームは藤沢市在住・在勤・在学、茅ヶ崎市及び寒川町在住の中学生以上の方がご利用いただけます。

登録講座を1度受講すれば、3施設のトレーニングルームを使用することができます。



■トレーニングルームの利用について

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、藤沢市トレーニングルームでは

施設の利用方法を一部制限しています。

皆さまが安全にご利用いただくための対策となりますので、ご協力ください。

なお、新型コロナウイルス感染症については、日々状況が変化することから随時

「利用制限等」の情報も更新されています。

最新情報は藤沢市みらい創造財団ホームページをご確認いただくか各施設までお問い合わせください。

■各施設のお問い合わせ

秩父宮記念体育館	TEL：0466-22-5335	FAX：0466-28-5749
鵜沼運動施設	TEL：0466-36-1607	FAX：0466-36-1754
秋葉台文化体育館	TEL：0466-88-1111	FAX：0466-88-8687
【ホームページ】 https://f-mirai.jp		

スポーツ大会・イベント等 開催予定

【秩父宮記念体育館&スポーツ事業担当】

※各イベントとも、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 スポーツ事業担当0466-22-5633

No	事業名	事業内容等	実施日	対象者	会場	参加料	申込等
1	2023ビーチバレー3大会	①ビーチバレー常設コートオープン記念大会 ②海の日記念大会 ③ビーチバレー湘南	①5/3(水祝) ②7/22(土)・23(日) ③8/5(土)・6(日)	15歳以上の方 (男子2人制、女子2人制、 フリー4人制、初心者4人制)	鶴沼海岸 ビーチレクリエーションゾーン	2人制:2,000円 4人制:4,000円	ホームページ等でお知らせします
2	みらい子どもフェスタ in 秩父宮記念体育館	子どもから大人まで楽しめるスポーツ・レクリエーションイベントを開催します。ポッチャ体験や赤ちゃんダービー、プロバスケットボールチーム「湘南ユナイテッドBC」によるスペシャルイベントを実施予定です。	5/4(木祝)	どなたでも参加できます	秩父宮記念体育館	無料	広報およびホームページ等でお知らせします
3	カラダ健康フェスタ ～体力年齢を知ろう～	新体力テストによる体力測定をおこないます。好きな測定種目だけでも参加可能です。その他、健康づくりにつながる足趾測定などもおこないます。	5/4(木祝)	小学1年生～79歳の方	秩父宮記念体育館	無料	広報等でお知らせします ※運動しやすい服装 室内シューズ”持参
4	ふじさわ市民ウォーク2023	元気に歩いて市内を散策！見慣れた景色を角度を変えて見てみましょう！！	5/20(土)	完歩できる健康な方 ※小学生以下は保護者同伴	市内	大人 500円 中学生以下無料	広報等でお知らせします
5	湘南ユナイテッドBC バスケットボールクリニック	B3リーグに加盟するプロバスケットボールチーム“湘南ユナイテッドBC”によるバスケットボール教室です。	8月開催予定	広報等でお知らせします	秩父宮記念体育館	無料	広報等でお知らせします
6	おはよう！キュンとするまち。藤沢 ラジオ体操2023 ～めざそう健康寿命日本一！～	誰もが知っているラジオ体操を藤沢市民が一体となって実施することで、健康寿命の延伸の一助となることを目指します！	7/23(日) ※予定	どなたでも参加できます	秋葉台公園球技場	無料	広報およびホームページ等でお知らせします
7	湘南オープンウォータースイミング 2023 江の島スイムツアー	集団泳で1000Mを泳ぎます。家族や友達と一緒に“真夏の湘南の海”をみんなで楽しく泳ごう！	未定	小学1年生以上 小学3年生以下は保護者 または成人の伴泳が必要	片瀬東浜	未定	ホームページ等でお知らせします
8	ふじさわセーリングフェスタ2023 in 江の島	子どもから高齢者、障がい者も船を走らせることができるヨット（ハンザ）を体験できます。	10/7(土)・8(日)	小学生以上 各50人	江の島ヨットハーバー	小学生 300円 大人（中学生以上）800円 障がい者 無料	広報およびホームページ等でお知らせします
9	ふれあいスポーツ交流会 ～ローリングバレー&ポッチャ～	ローリングバレーボール、ポッチャを通じて、障がい者と健常者のバリアフリーを体験してみましょう。	11/11(土)	どなたでも参加できます	秋葉台文化体育館 第1体育室	無料	広報等でお知らせします
10	地域感謝祭 in 秩父宮記念体育館	近隣の方々へ日頃の感謝の気持ちを込めて様々なイベントを開催致します。	11/26(日)	どなたでも参加できます	秩父宮記念体育館	1,000円 (フリーマーケット出店料)	広報等でお知らせします

No	事業名	事業内容等	実施日	対象者	会場	参加料	申込等
11	ふじさわパラスポーツフェスタ2023	様々なユニバーサルスポーツを体験して楽しめます。ユニバーサルスポーツを通じてみんなが笑顔になる共生社会の実現を目指します。	11/26(日)	どなたでも参加できます	秩父宮記念体育館	無料	広報等でお知らせします
12	ふれあいスポーツ交流会 ～卓球～	卓球を通じて障がい者と健常者のバリアフリーを体験してみてください。	12月頃開催予定	障がいのある卓球プレーヤー及び市内中学校卓球部員	秩父宮記念体育館	無料	広報およびホームページ等でお知らせします
13	第69回藤沢市駅伝競走大会	駅伝競走大会を通じて、藤沢市の陸上競技の普及発展を図ります。	12/24(日)	一般男子の部・一般女子の部・一般男子チャレンジの部 各15チーム 市内在住在勤在学の高校生以上の方で編成されたチーム	慶応義塾大学湘南藤沢キャンパス及び周辺	無料	広報およびホームページ等でお知らせします
14	第14回湘南藤沢市民マラソン2024	湘南の風になろう！風光明媚な江の島を中心に国道134号を走ります。	1/28(日)	広報等でお知らせ致します	江の島～浜須賀交差点	広報等でお知らせ致します	広報およびホームページ等でお知らせします
15	スポーツチャレンジ フェスティバルVOL.19	本財団独自のゲーム・スポーツにチャレンジ！家族や仲間たちと楽しい時間を過ごしましょう！	2/18(日)	どなたでも参加できます ※チーム戦(2～5人)	秩父宮記念体育館	大人 500円 子ども 300円	広報およびホームページ等でお知らせします
16	ジュニアのための スポーツ栄養講座	公認スポーツ栄養士によるスポーツ栄養講座をオンライン形式で開催します。ワンランク上のスポーツ選手を目指す方に！	2024年2月開催予定	中学生以上	Zoomによるオンライン講義	無料	広報およびホームページ等でお知らせします
17	令和5年度 ふじさわポッチャ競技大会	だれでも！だれとでも！参加できるポッチャ大会にチャレンジしてみませんか！ポッチャは年齢や障がいの有無関係なく楽しむことができるインクルーシブスポーツです♪	3/17(日)	広報等でお知らせ致します	秋葉台文化体育館 第1体育室	無料	広報およびホームページ等でお知らせします

2023.5.4(木祝)「みらい子ども&カラダ健康」フェスタ 同時開催！

◆イベント内容(予定)

- ◇プロバスケットボールチーム「湘南ユナイテッドBC」との協働イベント
- ◇インクルーシブスポーツ「ポッチャ」体験会
- ◇体力測定会&健康測定ブース
- ◇子どもスポーツサーキット
- ◇赤ちゃんダービー etc



秩父宮記念体育館 個人使用（有料）予定表

利用料金：大人200円 小中学生100円（パラバドミントン・ポッチャ・パラ卓球・ローリングバレーボール：無料）

※新型コロナウイルス感染症については、日々状況が変化することから随時「制限内容」も変更されています。詳細はホームページをご確認ください。

☆個人使用に関しては市民活動保険・施設加入のスポーツ傷害保険は適用されません。利用者ご自身の責任のもと怪我等には十分に注意してご利用ください。

施設名	場所	開催種目	定員	曜日	実施時間	4月		5月		6月		7月		8月		9月	
メインアリーナ	全面	バドミントン	40	火	9:00~11:00	11	25	9	23	13	27	11	25	8		12	26
	全面	卓球	40		11:00~13:00	11	25	9	23	13	27	11	25	8		12	26
	全面	バウンドテニス	48		13:00~15:00	11	25	9	23	13	27	11	25	8		12	26
	①②	バスケットボール	20		19:00~21:00	11	25	9	23	13	27	11	25	8	22	12	26
	③④	ソフトテニス	16		19:00~21:00	11	25	9	23	13	27	11	25	8	22	12	26
	全面	卓球	40	木	17:00~19:00	6	20		18	1	15	6	20		17	7	21
	全面	バドミントン	40		19:00~21:00	6	20		18	1	15	6	20		17	7	21
	全面	パラバドミントン ポッチャ・パラ卓球	40	土日	9:00~11:00	2			7		11			15	6		
武道室	全面	太極拳	28	火	15:00~17:00	11	25	9	23	13	27	11	25	8	22	12	26
	全面	剣道	28	火	19:00~21:00	11	25	9	23	13	27	11	25	8	22	12	26
サブアリーナ	全面	ローリングバレーボール	18	日	9:00~11:00	2			7			9		6			10

施設名	場所	開催種目	定員	曜日	実施時間	10月		11月		12月		1月		2月		3月	
メインアリーナ	全面	バドミントン	40	火	9:00~11:00		24	14	28	12	26		23		27	12	26
	全面	卓球	40		11:00~13:00		24	14	28	12	26		23		27	12	26
	全面	バウンドテニス	48		13:00~15:00		24	14	28	12	26		23		27	12	26
	①②	バスケットボール	20		19:00~21:00		24	14	28	12	26		23		27	12	26
	③④	ソフトテニス	16		19:00~21:00		24	14	28	12	26		23		27	12	26
	全面	卓球	40	木	17:00~19:00	5	19	2	16	7	21		18	1	15	7	21
	全面	バドミントン	40		19:00~21:00	5	19	2	16	7	21		18	1	15	7	21
	全面	パラバドミントン ポッチャ・パラ卓球	40	日	9:00~11:00	1		5		10			21	4			3
武道室	全面	太極拳	28	火	15:00~17:00		24	14	28	12	26		23		27	12	26
	全面	剣道	28	火	19:00~21:00		24	14	28	12	26		23		27	12	26
サブアリーナ	全面	ローリングバレーボール	18	日	9:00~11:00	1		5		10			21	4			3

《弓道場利用対象者》弓道：全日本弓道連盟発行の有段者の方 アーチェリー：経験者で一定以上の技術がある方

※初めて利用するにあたっては必ず「事前説明」を受けていただきます。詳細は施設までお問い合わせください。

施設名	場所	開催種目	定員	曜日	実施時間	4月		5月		6月		7月		8月		9月	
弓道場	全面	弓道	20	火	9:30~12:30	11	25	9	23	13	27	11	25	8	22	12	26
	全面	アーチェリー	20	日	13:30~16:30		30	7		4		2		20		10	

施設名	場所	開催種目	定員	曜日	実施時間	10月		11月		12月		1月		2月		3月	
弓道場	全面	弓道	20	火	9:30~12:30	3	24	14	28	12	26	16	23	6	27	12	26
	全面	アーチェリー	20	日	13:30~16:30	8		5		10		14		4		10	

トレーニングルーム登録講座 日程表 (2023年度 秩父宮記念体育館)

4月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

5月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

※4日(木祝)はみらい子どもフェスタ開催のため、館内が混み合います。

6月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

7月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

8月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

9月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

10月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

9日(月祝)スポーツの日無料開放

11月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

12月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						


※年末年始の休業休館
12月28日(木)~1月4日(木)

1月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			


※年末年始の休業休館
12月28日(木)~1月4日(木)


2月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

3月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

 = 登録講座

定員：20人

 = 休館(全館保守点検)

 = 休室(トレ室保守点検)

【月曜日】 9:30~10:15

【金曜日】 19:15~20:00

【火曜日】 19:15~20:00

【木曜日】 11:15~12:00

【日曜日】 19:15~20:00

※講座は事前の予約が必要です。1ヶ月先の日程までが予約できます。

※市内在住・在勤・在学、茅ヶ崎市・寒川町在住の中学生以上が利用できます。

※受講料 大人：500円 中学生：200円