

## 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	1, 15, 22	10月	7, 21	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(先着順) ※30分前受付開始
			5月	20, 27	11月	18, 25								
			6月	3, 17, 24	12月	2, 16, 23								
			7月	22, 29	1月	6, 20, 27								
			8月	5, 26	2月	3, 17								
			9月	2, 30	3月	3, 17, 24, 31								
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	1, 15, 22	10月	7, 21, 28	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(先着順) ※30分前受付開始
			5月	20, 27	11月	18, 25								
			6月	3, 17, 24	12月	2, 16, 23								
			7月	1, 22, 29	1月	6, 20, 27								
			8月	5, 19, 26	2月	3, 17								
			9月	2, 30	3月	3, 17, 24, 31								
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	2, 9, 16, 23	10月	1, 8, 22, 29	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(先着順) ※30分前受付開始
			5月	7, 14, 21, 28	11月	5, 12, 19, 26								
			6月	4, 11, 18, 25	12月	3, 10, 17, 24								
			7月	2, 9, 16, 23, 30	1月	7, 21, 28								
			8月	6, 20, 27	2月	4, 18, 25								
			9月	3, 10, 17, 24	3月	4, 11, 18, 25								
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	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	2, 9, 23, 30	10月	1, 8, 22	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(先着順) ※30分前受付開始
			5月	7, 14, 21, 28	11月	19, 26								
			6月	4, 11, 18, 25	12月	3, 10, 17, 24								
			7月	2, 9, 16, 23, 30	1月	7, 21, 28								
			8月	6, 27	2月	4, 25								
			9月	3, 10, 17, 24	3月	4, 11, 18, 25								
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	3, 10, 17	10月	2, 9, 16	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(先着順) ※30分前受付開始
			5月	1, 8, 15	11月	6, 13, 20								
			6月	5, 12, 19	12月	4, 11, 18								
			7月	3, 10, 17	1月	8, 15								
			8月	7, 14, 21	2月	5, 12, 19								
			9月	4, 11, 18	3月	5, 12, 19								
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	4, 11, 18, 25	10月	10, 17, 24, 31	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(先着順) ※30分前受付開始
			5月	2, 16, 30	11月	7, 14, 21, 28								
			6月	6, 13, 20	12月	5, 12, 19								
			7月	4, 11, 18	1月	9, 16, 23								
			8月	8, 22	2月	6, 13, 20								
			9月	5, 12, 19, 26	3月	6, 13, 27								
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	12, 19	10月	4, 11, 18, 25	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(先着順) ※30分前受付開始
			5月	10, 17, 24, 31	11月	1, 8, 15, 22, 29								
			6月	14, 21, 28	12月	6, 13, 20, 27								
			7月	5, 12, 19, 26	1月	10, 17, 24, 31								
			8月	2, 9, 16, 23, 30	2月	7, 14, 21, 28								
			9月	6, 13	3月	7, 21, 28								
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	12, 19	10月	4, 11, 18, 25	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(先着順) ※30分前受付開始
			5月	10, 17, 24, 31	11月	1, 8, 15, 22, 29								
			6月	14, 21, 28	12月	6, 13, 20, 27								
			7月	5, 12, 19, 26	1月	10, 17, 24, 31								
			8月	2, 9, 16, 23, 30	2月	7, 14, 21, 28								
			9月	6, 13	3月	7, 21, 28								

(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 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！	4月	12, 19	10月	4, 11, 18, 25	金	13:30-14:30	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(先着順) ※30分前受付開始
			5月	10, 17, 24, 31	11月	1, 8, 15, 22, 29								
			6月	14, 21, 28	12月	6, 13, 20, 27								
			7月	5, 12, 19, 26	1月	10, 17, 24, 31								
			8月	2, 9, 23	2月	7, 14, 28								
			9月	6, 13	3月	7, 21, 28								
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	20	10月	5	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(先着順) ※30分前受付開始
			5月	11	11月	2								
			6月	1	12月	14								
			7月	6	1月	18								
			8月	3	2月	8								
			9月	14	3月	1								

◆ 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。	4/3, 10, 17, 24	5/1, 8, 15, 22			水	9:00-10:30	8回	15人	60歳以上の方	武道室	6,700円	3/20(水祝) 9:00から先着順 電話受付
2	ゆったりシニアヨガ(水曜)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。	4/3, 10, 17, 24	5/1, 8			水	9:45-10:45	6回	18人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	申込受付3/13~3/19来館 公開抽選3/20(水祝)
3	ゆったりシニアヨガ(金曜)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。	4/12, 19	5/10, 17, 24, 31			金	9:45-10:45	6回	18人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	申込受付3/22~3/28来館 公開抽選3/29(金)
4	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。	5/7, 14, 21, 28	6/4, 11, 18, 25			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(火)
5	シェイプアップバレエ①	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。	5/8, 15, 22, 29	6/5, 12, 19, 26			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 4/1~4/7 抽 選 4/9(火)
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。	5/9, 16, 23, 30	6/6, 13, 20, 27 (予備日:7/4)			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(火)

(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
7	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	5/14, 16, 18, 21, 23, 25, 28, 30 6/1, 4, 6, 8, 11, 13, 15, 18, 20, 22, 25, 27, 29 7/2, 4, 6	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(火)
8	ゆったりシニアヨガ(水曜)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。	5/15, 22, 29 6/5, 12, 19	水	9:45-10:45	6回	18人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	申込受付4/24~4/30来館 公開抽選5/1(水)
9	～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)	5/20, 27 6/3, 17, 24 7/1	月	11:15-12:15	6回	12人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	5/6(月祝) 9:00から先着順 電話受付
10	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。	5/23, 30 6/6, 13	木	11:15-12:30	4回	15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 4/1~4/7 抽 選 4/9(火)
11	高齢者たいう講座 ～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!	6/6, 13, 20	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	5/23(木) 9:00から先着順 電話受付
12	ゆったりシニアヨガ(金曜)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。	6/14, 21, 28 7/5, 12, 19	金	9:45-10:45	6回	18人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	申込受付5/24~5/30来館 公開抽選5/31(金)
13	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!ストレッチボール®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。	7/3, 10, 17, 24	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(日)
14	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	7/9, 11, 13, 16, 18, 20, 23, 25, 27, 30 8/1, 3, 6, 8, 10, 15, 17, 20, 22, 24, 27, 29, 31 9/3	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(日)
15	ゆったりシニアヨガ(金曜)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。	7/26 8/2, 9, 16, 23, 30	金	9:45-10:45	6回	18人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	申込受付7/5~7/11来館 公開抽選7/12(金) 【7/8(月)休館日】

(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	ゆったりシニアヨガ(水曜)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。	8/21, 28 9/4, 11, 18, 25	水	9:45-10:45	6回	18人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	申込受付7/31~8/6来館 公開抽選8/7(水)
17	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)	9/5, 12, 19, 26 10/3, 10, 17, 24	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(金)
18	ママのためのピラティス② (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)	9/5, 12, 19, 26 10/3, 10, 17, 24	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	インターネット受付 申込期間 8/1~8/7 抽 選 8/9(金)
19	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	9/5, 7, 10, 12, 14, 17, 19, 21, 26, 28 10/1, 3, 5, 8, 10, 12, 17, 19, 22, 24, 26, 29, 31 11/2	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(金)
20	ゆったりシニアヨガ(金曜)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。	9/6, 13, 20 10/4, 11, 18	金	9:45-10:45	6回	18人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	申込受付8/16~8/22来館 公開抽選8/23(金)
21	～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)	9/30 10/7, 21, 28 11/18, 25	月	11:15-12:15	6回	12人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	9/16(月祝) 9:00から先着順 電話受付
22	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。	10/1, 8, 22, 29 11/5, 12, 19, 26 (予備日: 12/3)	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 9/1~9/7 抽 選 9/10(火)
23	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。	10/1, 8, 22, 29 11/5, 12, 19, 26	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 9/10(火)
24	ゆったりシニアヨガ(水曜)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。	10/2, 9, 16, 23, 30 11/6	水	9:45-10:45	6回	18人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	申込受付9/11~9/17来館 公開抽選9/18(水)
25	シェイプアップバレエ②	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。	10/2, 9, 16, 23, 30 11/6, 13, 20	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 9/10(火)

(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
26	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!	10/3, 10, 17	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	9/19(木) 9:00から先着順 電話受付
27	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。	10/4, 11, 18, 25 11/1, 8, 15, 22 (予備日: 11/29)	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 9/1～9/7 抽 選 9/10(火)
28	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。	10/17, 24 11/7, 14	木	11:15-12:30	4回	15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 9/1～9/7 抽 選 9/10(火)
29	ゆったりシニアヨガ(金曜)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。	10/25 11/1, 8, 15, 22, 29	金	9:45-10:45	6回	18人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	申込受付10/4～10/10来館 公開抽選10/11(金)
30	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	11/5, 7, 9, 12, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 30 12/3, 5, 7, 10, 12, 14, 17, 19, 21, 24, 26	火・木 土	11:00-12:30	23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	18,700円	インターネット受付 申込期間 10/1～10/7 抽 選 10/9(水)
31	ゆったりシニアヨガ(水曜)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。	11/13, 20, 27 12/4, 11, 18	水	9:45-10:45	6回	18人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	申込受付10/23～10/29来館 公開抽選10/30(水)
32	ゆったりシニアヨガ(金曜)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。	12/6, 13, 27 1/10, 17, 24	金	9:45-10:45	6回	18人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	申込受付11/15～11/21来館 公開抽選11/22(金)
33	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。	1/8, 15, 22, 29 2/5, 12, 19, 26	水	9:00-10:30	8回	15人	60歳以上の方	武道室	6,700円	12/18(水) 9:00から先着順 電話受付
34	ゆったりシニアヨガ(水曜)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。	1/8, 15, 22, 29 2/5, 12	水	9:45-10:45	6回	18人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	申込受付12/11～12/17来館 公開抽選12/18(水)
35	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, 21, 23, 25, 28, 30 2/1, 4, 6, 8, 11, 13, 15, 18, 20, 22, 25, 27 3/1, 4, 6, 8, 11	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 12/10(火)

※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。

☆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。

※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。

(秩父宮記念体育館)

◆ 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
36	ゆったりシニアヨガ(金曜)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。	1/31 2/7, 14, 21, 28 3/7	金	9:45-10:45	6回	18人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	申込受付1/10~1/16来館 公開抽選1/17(金) 【1/14(火)休館日】
37	ゆったりシニアヨガ(水曜)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。	2/19, 26 3/5, 12, 19, 26	水	9:45-10:45	6回	18人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	申込受付1/29~2/4来館 公開抽選2/5(水)
38	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。	2/20, 27 3/6, 13	木	11:15-12:30	4回	15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 1/5~1/11 抽 選 1/13(月祝)
39	グルーブレッスン ショートプログラム	10人以上のグルーブ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	調整中	10人以上のグルーブ	研修室 ほか	1人500円 ※10人以下の場合 1回5,000円	随時

★ 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4~6年生①水曜	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。	4/10, 17, 24 5/1, 8, 15, 22, 29 6/5, 12, 19, 26	水	18:35-19:30	12回	20人	小学4~6年生	サブアリーナ	13,200円	湘南ユナイテッドBCのホームページをご確認ください。 ( <a href="https://shonan-united.com/">https://shonan-united.com/</a> )
2	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 中学生①				19:40-20:50	12回	20人	中学生	サブアリーナ	19,800円	
3	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。	4/13, 20 5/4, 11, 18, 25 6/15, 22, 29 7/20, 27 8/3	土	17:05-17:55	12回	16人	小学1~3年生	サブアリーナ	13,200円	湘南ユナイテッドBCのホームページをご確認ください。 ( <a href="https://shonan-united.com/">https://shonan-united.com/</a> )
4	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土曜				18:00-18:55	12回	20人	小学4~6年生	サブアリーナ	13,200円	
5	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。	5/8, 15, 22, 29 6/5, 12, 19, 26 (予備日:7/3)	水	16:15-17:30	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(火)
6	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。	5/10, 17, 24, 31 (予備日:6/14)	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 4/1~4/7 抽 選 4/9(火)

※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。  
 ☆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。  
 ※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。

(秩父宮記念体育館)

★ 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
7	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水曜	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。	7/3, 10, 17, 24, 31 8/7, 14, 21, 28 9/4, 11, 18	水	18:35- 19:30	12回	20人	小学4～6年生	サブ アリーナ	13,200円	湘南ユナイテッドBCのホームページをご確認ください。 ( <a href="https://shonan-united.com/">https://shonan-united.com/</a> )
8	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 中学生②				19:40- 20:50	12回	20人	中学生	サブ アリーナ	19,800円	
9	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！	7/24, 25, 31 8/1 (予備日：8/7)	水・木	9:15- 10:30	4回	24人	市内在住・在学の小学生	サブ 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 6/1～6/7 抽 選 6/9(日)
10	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！	11:00- 12:15	4回	24人	市内在住・在学の小学生	サブ アリーナ	
11	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!!	8/2, 9, 16	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	インターネット受付 申込期間 7/1～7/7 抽 選 7/9(火)
12	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。	8/10, 17, 31 9/7, 14 10/5, 12, 19, 26 11/2, 9, 16	土	17:05- 17:55	12回	16人	小学1～3年生	サブ アリーナ	13,200円	湘南ユナイテッドBCのホームページをご確認ください。 ( <a href="https://shonan-united.com/">https://shonan-united.com/</a> )
13	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土曜				18:00- 18:55	12回	20人	小学4～6年生	サブ アリーナ	13,200円	
14	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！	8/19, 20, 21 (予備日：8/22)	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	インターネット受付 申込期間 7/1～7/7 抽 選 7/9(火)
15	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!	8/21, 28	水	9:15- 10:30	2回	20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(火)
16	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				11:00- 12:15	2回	20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	

※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。

☆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。

※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。

(秩父宮記念体育館)

★ 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
17	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	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!	8/22, 29	木	9:15-10:30	2回	20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(火)
18	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	20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	
19	夏休み小学生トランポリン体験 1～2年生③ ☆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, 30	金	15:30-16:45	2回	20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(火)
20	夏休み小学生トランポリン体験 3～6年生③ ☆就学援助対象教室				17:15-18:30	2回	20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	
21	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。	9/4, 11, 18 (予備日: 9/25)	水	16:15-17:30	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(金)
22	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水曜	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。	9/25 10/2, 9, 16, 23, 30 11/6, 13, 20, 27 12/4, 11	水	18:35-19:30	12回	20人	小学4～6年生	サブアリーナ	13,200円	湘南ユナイテッドBCのホームページをご確認ください。 ( <a href="https://shonan-united.com/">https://shonan-united.com/</a> )
23	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 中学生③				19:40-20:50	12回	20人	中学生	サブアリーナ	19,800円	
24	はじめてのキッズヒップホップダンス① ☆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!	10/1, 8, 22, 29 11/5, 12, 19, 26 (予備日: 12/3)	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 9/10(火)
25	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。	10/2, 9, 16, 23, 30 (予備日: 11/6)	水	14:30-15:30	5回	24人	市内在住・在園の年中児 (H31.4.2～R2.4.1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 9/10(火)

※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。

☆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。

※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。

(秩父宮記念体育館)

★ 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
26	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。	10/2, 9, 16, 23, 30 (予備日: 11/6)	水	16:00-17:00	5回	24人	市内在住・在園の年長児 (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 9/10(火)
27	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。	11/13, 20, 27 12/4, 11 (予備日: 12/18)	水	14:30-15:30	5回	24人	市内在住・在園の年中児 (H31.4.2～R2.4.1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(水)
28	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。			16:00-17:00	5回	24人	市内在住・在園の年長児 (H30.4.2～H31.4.1生れ)	サブアリーナ	4,800円	
29	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	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。	11/30 12/7, 14, 21 1/18, 25 2/1, 15 3/1, 8, 22, 29	土	17:05-17:55	12回	16人	小学1～3年生	サブアリーナ	13,200円	湘南ユナイテッドBCのホームページをご確認ください。 ( <a href="https://shonan-united.com/">https://shonan-united.com/</a> )
30	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土曜				18:00-18:55	12回	20人	小学4～6年生	サブアリーナ	13,200円	
31	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④水曜	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。	1/8, 15, 22, 29 2/5, 12, 19, 26 3/5, 12, 19, 26	水	18:35-19:30	12回	20人	小学4～6年生	サブアリーナ	13,200円	湘南ユナイテッドBCのホームページをご確認ください。 ( <a href="https://shonan-united.com/">https://shonan-united.com/</a> )
32	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 中学生④				19:40-20:50	12回	20人	中学生	サブアリーナ	19,800円	
33	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。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。	1/15, 22, 29 2/5, 12, 19, 26 3/5 (予備日: 3/12)	水	14:30-15:30	8回	24人	市内在住・在園の年中児 (H31.4.2～R2.4.1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 12/10(火)
34	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。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。			16:00-17:00	8回	24人	市内在住・在園の年長児 (H30.4.2～H31.4.1生れ)	サブアリーナ	7,500円	
35	はじめての キッズヒップホップダンス② ☆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!	1/21, 28 2/4, 18, 25 3/4, 11, 18 (予備日: 3/25)	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 12/1～12/7 抽 選 12/10(火)

■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	15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・鶴沼・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。



■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
鶴沼運動施設	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】 <a href="https://f-mirai.jp">https://f-mirai.jp</a>		

## 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】 ※日程は変更になる場合がございます。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	2024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(金祝) ②7/20(土)・21(日) ③8/3(土)・4(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	カラダ健康フェスタ ～体力度チェック～	体力テスト(握力・長座位体前屈・上体おこし・立ち上がりテスト)や体組成測定、啓発ブースなど健康啓発イベントを開催します。	5月6日(月祝)	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	ホームページ等でお知らせします
3	ふじさわ市民ウォーク2024	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!!	5/25(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
4	おはよう!キュンとするまち。藤沢ラジオ体操2024 ～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!	8/25(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
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	湘南オープンウォータースイミング2024 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
7	体力測定会 ～体力年齢を知らう～	文部科学省が定める新体力テストの実施要項に基づいた体力測定をおこないます。測定項目を全て計測することで体力年齢を知ることができます。(予約制)	10月開催予定	20～79歳の方	秩父宮記念体育館	無料	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2024 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。	10/12(土)・13(日)	小学生以上 各50人	江の島ヨットハーバー	一律 1,000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。	11/2(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	ふじさわ・えのしま 観光ロゲイニング	地図をもとに、時間内にチェックポイントを回り、記録として題目である写真一覧と同じ風景を撮影をし、得点を集めるスポーツです。知られざる藤沢の名所を知ることができます!	11/9(土)	一般の部・ファミリーの部 お一人様の部 合計300人	秩父宮記念体育館 藤沢市内	広報等でお知らせします	広報等でお知らせします

(秩父宮記念体育館&スポーツ事業担当) ※日程は変更になる場合がございます。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
11	ふじさわパラスポーツフェスタ2024	様々なユニバーサルスポーツを体験して楽しみます。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。	11/24(日)	どなたでも参加できます	秋葉台文化体育館	無料	広報およびホームページ等でお知らせします
12	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。	未定	どなたでも参加できます	秩父宮記念体育館	広報等でお知らせします	広報等でお知らせします
	地域感謝祭 in 秩父宮記念体育館 フリーマーケット出店者募集	フリーマーケット出店者募集！地域感謝祭in秩父宮記念体育館イベントと一緒に盛り上げていただける方を募集します。		広報等でお知らせします		1,000円 (フリーマーケット出店料)	
13	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
14	第70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。	12/22(日)	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 ①一般男子の部②一般女子の部 ③一般男子チャレンジの部	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
15	第15回湘南藤沢市民マラソン2025	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。 第15回は「ハーフマラソン」を開催します。	1/26(日)	広報およびホームページ等でお知らせします	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
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！	2025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	第8回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♪	3/9(日)	広報等でお知らせします	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
18	みらりんカップ2025 ～小学生スポーツNo.1決定戦～	色々なスポーツ競技にチャレンジ！総合力を競う中で、ふじさわの「子どもスポーツNo.1」を目指します！	3/20(木・祝)	小学1年生～6年生 180人 ・小学1・2年生男女 各30人 ・小学3・4年生男女 各30人 ・小学5・6年生男女 各30人	秋葉台運動施設	1,100円	広報およびホームページ等でお知らせします



# 第15回 湘南藤沢市民マラソン2025 ハーフマラソン開催決定



## 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・ボッチャ・パラ卓球・ローリングバレーボール：無料)

☆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	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	火	9:00~11:00	9	23	14	28	11	25	9	23	27	10	24		
	全面	卓球		11:00~13:00	9	23	14	28	11	25	9	23	27	10	24		
	③④	ソフトテニス		19:00~21:00	9	23	14	28	11	25	9	23	27	10	24		
	全面	バウンドテニス	木	13:00~15:00		18		16	6	20		4	18		1	5	19
	全面	卓球		17:00~19:00		18		16	6	20		4	18		5	19	
	全面	バドミントン		19:00~21:00		18		16	6	20		4	18		5	19	
	全面	パラバドミントン ボッチャ・パラ卓球	土日	9:00~11:00	7			12		15			28	11		8	
武道室	全面	太極拳	火	15:00~17:00	9	23	14	28	11	25	9	23	27	10	24		
	全面	剣道	金	19:00~21:00	12		10		14	28	12	26	23	13			
サブアリーナ	全面	バスケットボール	土	19:00~21:00		13		11	25		22	13	27		14		
	全面	ローリングバレーボール	日	9:00~11:00	7			12			30	14		11		8	

施設名	場所	開催種目	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	火	9:00~11:00	8	22	12	26	10	24		28		25	11	25	
	全面	卓球		11:00~13:00	8	22	12	26	10	24		28		25	11	25	
	③④	ソフトテニス		19:00~21:00	8	22	12	26	10	24		28		25	11	25	
	全面	バウンドテニス	木	13:00~15:00	3	17		7	21		5	19		16		6	
	全面	卓球		17:00~19:00	3	17		7	21		5	19		16		6	
	全面	バドミントン		19:00~21:00	3	17		7	21		5	19		16		6	
	全面	パラバドミントン ボッチャ・パラ卓球	日	9:00~11:00		20		17		8		19		9		2	
武道室	全面	太極拳	火	15:00~17:00	8	22	12	26	10	24		28		25	11	25	
	全面	剣道	金	19:00~21:00	11	25		22	13	27	10	24		28		28	
サブアリーナ	全面	バスケットボール	土	19:00~21:00	12	26		9		14		25		8		8	22
	全面	ローリングバレーボール	日	9:00~11:00		20		17		8		19		9		2	

《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	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	火	9:30~12:30	9	23	14	28	11	25	9	23	6	27	10	24
	全面	アーチェリー	日	13:30~16:30	14			19		9		28		18		8

施設名	場所	開催種目	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	火	9:30~12:30	8	22	12	26	10	24	7	28	11	25	11	25
	全面	アーチェリー	日	13:30~16:30		20		3		15		19		16		16

# トレーニンググループ登録講座 日程表 (2024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	

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		

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

14日(月祝) スポーツの日無料開放

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(土)~1月4日(土)

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(土)~1月4日(土)

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	

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：15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、19:15~20:00

【金曜日】 19:15~20:00

【土曜日】 19:15~20:00

【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