

2024年度 秋葉台文化体育館オープン教室 開催予定

【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。

◆ 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	【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。深い呼吸とともに身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	1, 8, 22, 29	10月	7, 28	月	9:30-10:40	1回	25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 (先着順) ※30分前受付開始
			5月	13, 27	11月	11, 25								
			6月	3, 10, 24	12月	2, 9, 23								
			7月	1, 8, 15, 22, 29	1月	6, 27								
			8月	5, 26	2月	3, 10								
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	2, 9, 16, 23, 30	10月	1, 8, 15, 22, 29	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 (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, 23, 30	1月	7, 14, 21, 28								
			8月	6, 20, 27	2月	4, 18, 25								
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	2, 9, 16, 23, 30	10月	1, 8, 15, 22, 29	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 (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, 23, 30	1月	7, 14, 21, 28								
			8月	6, 13, 20, 27	2月	4, 11, 18, 25								
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	3, 10, 17, 24	10月	2, 9, 16, 23, 30	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 (先着順) ※30分前受付開始
			5月	1, 8, 15, 22, 29	11月	6, 13, 20, 27								
			6月	5, 12, 19, 26	12月	4, 11, 18, 25								
			7月	3, 10, 17, 24, 31	1月	8, 15, 22, 29								
			8月	7, 21, 28	2月	5, 12, 19, 26								
5	【木曜】オープン教室 ヨガベーシック	ヨガの基本ポーズを行い全身のバランスや呼吸を整える教室です。初心者の方でも安心してご参加いただけます。	4月	4, 11, 18, 25	10月	3, 10, 17, 24, 31	木	9:30-10:30	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 (先着順) ※30分前受付開始
			5月	9, 16, 23, 30	11月	7, 14, 21, 28								
			6月	6, 13, 20, 27	12月	5, 12, 19								
			7月	4, 11, 18, 25	1月	9, 16, 23, 30								
			8月	1, 8, 22, 29	2月	6, 13, 20, 27								
6	【木曜】オープン教室 バレトン	NY発 新感覚エクササイズ!! 「フィットネス」「バレエ」「ヨガ」の要素を取り入れたエクササイズ。脂肪燃焼・バランス力UP・美姿勢等、様々な効果が得られます。初めての方も大歓迎です。	4月	4, 11, 18, 25	10月	3, 10, 17, 24, 31	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 (先着順) ※30分前受付開始
			5月	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	9, 16, 23, 30								
			8月	1, 8, 22, 29	2月	6, 13, 20, 27								
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	6, 20, 27	10月	5, 12, 26	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	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, 18, 25	11月	2, 9, 16, 23								
			6月	1, 15, 22, 29	12月	7, 14, 21								
			7月	6, 13, 20, 27	1月	11, 18, 25								
			8月	3, 10, 17, 24, 31	2月	8								
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	6, 20, 27	10月	12, 26	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	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, 18, 25	11月	2, 9, 16, 23								
			6月	1, 15, 22, 29	12月	7, 14, 21								
			7月	6, 13, 20, 27	1月	11, 18, 25								
			8月	3, 10, 17, 24, 31	2月	8								
			9月	7, 14	3月	8, 15, 22								