

## 2026年度 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。

◆ 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、ポールなど)を使用するなど、多彩なプログラムを提供します。	4月	6, 20	10月	19, 26	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
			5月	18, 25	11月	16, 30							
			6月	1, 15, 22	12月	7, 21							
			7月	6, 27	1月	18, 25							
			8月	3, 17, 24, 31	2月	1, 15, 22							
			9月	28	3月	1, 15, 29							
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	6, 20, 27	10月	5, 19, 26	月	13:45-14:45	1回	60人	高校生以上の方	武道室	500円
			5月	18, 25	11月	2, 16, 30							
			6月	1, 15, 22, 29	12月	7, 21							
			7月	6, 27	1月	18, 25							
			8月	3, 17, 24, 31	2月	1, 15, 22							
			9月	7, 28	3月	1, 15, 29							
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	7, 14, 21, 28	10月	6, 20, 27	火	9:00-11:00	1回	30人	高校生以上の方	サブアリーナ	500円
			5月	12, 19, 26	11月	10, 17, 24							
			6月	2, 9, 16, 23, 30	12月	1, 8, 15, 22							
			7月	7, 14, 21, 28	1月	5, 19, 26							
			8月	4, 18, 25	2月	2, 9, 16							
			9月	1, 8, 15, 29	3月	2, 9, 16, 23, 30							
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	7, 14, 21, 28	10月	6, 20, 27	火	13:00-15:00	1回	30人	高校生以上の方	サブアリーナ	500円
			5月	12, 19, 26	11月	17, 24							
			6月	9, 16, 23, 30	12月	1, 8, 22							
			7月	7, 14, 21, 28	1月	19, 26							
			8月	4, 18, 25	2月	2, 9, 16							
			9月	1, 8	3月	2, 9, 16, 23							
5	オープン教室 ピラティス (火曜クラス)	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, ⑳, ㉑	火	13:30-14:45	1回	80人	高校生以上の方	武道室 ※○数字は メインアリーナ	500円
			5月	12, 19, 26	11月	⑩, ⑰, ㉒							
			6月	2, 9, 16, 23	12月	①, ⑧, 15, 22							
			7月	7, 14, 21, 28	1月	5, 19, 26							
			8月	4, 18, 25	2月	2, 9, 16							
			9月	1, 8, 15, ㉓	3月	2, 9, 16, 23, 30							
6	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	1, 8, 15	10月	7, 14, 21	水	19:15-20:30	1回	50人	高校生以上の方	武道室	500円
			5月	13, 20	11月	4, 11, 18							
			6月	3, 10, 17	12月	2, 9, 16							
			7月	1, 8, 15	1月	6, 13, 20							
			8月	5, 12, 19	2月	3, 10, 17							
			9月	2, 9, 16	3月	3, 10, 17							
7	オープン教室 ピラティス (木曜クラス)	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	2, 9, 16, 23, 30	10月	1, 8, 15, 22	木	13:30-14:45	1回	80人	高校生以上の方	武道室	500円
			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	1月	7, 14, 21, 28							
			8月	6, 20, 27	2月	4, 18, 25							
			9月	3, 10, 17, 24	3月	4, 11, 18, 25							
8	オープン教室 らくらくボディワーク	落ち着いたリズムで、全身運動と体力づくりエクササイズ(筋力、柔軟性、持久力、バランス等)ができる30分間のクラスです。アクティブに運動したいシニアの方・男性の方・運動初心者の方・体力に自信のない方におすすめです！	4月	3, 10, 17, 24	10月	2, 9, 16, 23, 30	金	9:00-9:30	1回	30人	どなたでも参加できます	サブアリーナ	400円
			5月	8, 15, 22, 29	11月	6, 13, 20, 27							
			6月	5, 12, 19, 26	12月	4, 11, 18							
			7月	3, 10, 17, 24, 31	1月	8, 15, 22, 29							
			8月	7, 14, 21, 28	2月	5, 12, 19, 26							
			9月	4, 11, 18	3月	5, 19							

申込不要  
実施日時に直接来館  
(先着順)  
※30分前受付開始

(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。

◆ 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 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	3, 10, 17, 24	10月	2, 9, 16, 23, 30	金	9:45-10:45	1回	40人	どなたでも参加できます	サブアリーナ	500円
			5月	8, 15, 22, 29	11月	6, 13, 20, 27							
			6月	5, 12, 19, 26	12月	4, 11, 18							
			7月	3, 10, 17, 24, 31	1月	8, 15, 22, 29							
			8月	7, 14, 21, 28	2月	5, 12, 19, 26							
			9月	4, 11, 18	3月	5, 19							
10	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	3, 10, 17, 24	10月	2, 9, 16, 23, 30	金	11:00-12:00	1回	30人	どなたでも参加できます	サブアリーナ	500円
			5月	8, 15, 22, 29	11月	6, 13, 20, 27							
			6月	5, 12, 19, 26	12月	4, 11, 18							
			7月	3, 10, 17, 24, 31	1月	8, 15, 22, 29							
			8月	7, 14, 21, 28	2月	5, 12, 19, 26							
			9月	4, 11, 18	3月	5, 19							
11	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	10, 24	10月	2, 16, 30	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
			5月	8, 22	11月	13, 27							
			6月	12, 26	12月	4, 18							
			7月	10, 24	1月	8, 22							
			8月	7, 14	2月	5, 19							
			9月	4, 18	3月	5, 19							
12	オープン教室 モーニング・ピラティス (通年クラス)	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	4	10月	3	土	9:30-10:45	1回	80人	高校生以上の方	武道室	500円
			5月	9	11月	7							
			6月	6	12月	12							
			7月	4	1月	16							
			8月	1	2月	6							
			9月	5	3月	6							
13	オープン教室 モーニング・ピラティス (サマークラス)	夏の朝に体を伸ばす・動かす・整えることで、ココロとカラダをほぐしましょう。※フェイスタオルを1枚ご持参ください	8/13, 14, 15		木・金 土	9:30-10:45	1回	80人	高校生以上の方	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	
14	オープン教室 年の瀬ピラティス	自重や補助具（ボール、ヨガブロックなど）を使ってインナーマッスルを鍛え、身体全体のバランスを整えていきます。忙しい年末に、ゆっくり自分と向き合い体の芯から整えましょう。	12/28		月	10:30-11:45	1回	80人	高校生以上の方	武道室	500円		