



# 蕨市民体育館 2021年度 冬期(1月～3月)スポーツ教室開催のご案内

NO	教室名	内容	申込開始日	日程			曜日	開催時間	場所	担当	申込方法	参加料	定員	託児
				1月	2月	3月								
1	ZUMBA	ラテン系エアロビクス教室です。 ラテンミュージックに合わせて身体を動かしましょう。 有酸素運動で健康づくりや引き締めにも効果的です。	12月1日	17・24・31	7・14・21・28	7・14・28	月	9:45～10:45	アリーナ	宮林 和美	事前申込	全10回 4,500円	20名	1回 650円
2	ベーシック ヨガ	ヨガの呼吸法とポーズを行い筋力、柔軟性、 集中力を高めて心身ともにリフレッシュ	12月1日	17・24・31	7・14・21・28	7・14・28	月	9:45～10:45	武道場2	山本 千恵	事前申込	全10回 4,500円	20名	1回 650円
3	スモールボール・ バランスボール エクササイズ	不安定なボールを利用し、バランスをとる事で体のコア部分を鍛え、 代謝をアップし、ボディシェイプを目指している方に最適です。 背骨や骨盤の歪みを治します。	12月1日	11・18・25	1・8・15	1・8・15・29	火	9:45～10:45	武道場2	佐藤 恵	事前申込	全10回 4,500円	20名	-
4	呼吸ストレッチヨガ	全身呼吸をし、筋肉を柔軟にすることで、 ケガの予防・免疫力の向上・内臓の働きを整えます。 ゆっくり動いていくので、初めての方でも安心です！	前期 (申込開始日:12月1日)	11・18・25	1・8		火	11:00～12:00	武道場2	佐藤 恵	事前申込	全5回 1,500円	25名	-
			後期 (申込開始日:2月8日)		15	1・8・15・29	火	11:00～12:00			事前申込	全5回 1,500円	25名	-
5	アロマリラックスヨガ	アロマの香りとヨガの動きで心身ともにリラックス！ 呼吸とともに吸い込んだアロマの成分は様々な 効果を発揮してくれます。 ゆっくり身体を動かすことで血行の改善を目指します。	前期 (申込開始日:12月1日)	11・18・25	1・8		火	13:00～14:00	武道場2	佐藤 恵	事前申込	全5回 1,500円	25名	-
			後期 (申込開始日:2月8日)		15	1・8・15・29	火	13:00～14:00			事前申込	全5回 1,500円	25名	-
6	元気アップ教室	60歳以上対象！遊びの要素をふんだんに取り入れて 仲間と一緒に楽しみながら健康づくりとロコモ予防を目指します！	12月1日	11・18・25	1・8・15	1・8・15・22	火	13:30～14:30	武道場1	高橋 めぐみ	事前申込	全10回 4,500円	20名	-
7	初めてエアロ	初めての方大歓迎！様々なステップで有酸素運動を行い、 気持ちよく汗をかくて軽やかになりましょう♪	12月1日	5・12・19・26	2・9・16	2・9・16	水	10:00～10:45	武道場1	土田 和美	当日受付	各1回 450円	20名	-
8	ほくしのヨガ	気持ちよくほくししながら心と身体を整えます。 太古から伝わる最高の健康法です。	12月1日	5・12・19・26	2・9・16	2・9・16	水	11:00～12:00	武道場2	土田 和美	当日受付	各1回 450円	20名	-
9	やさしいフラダンス	初心者向けの基本ステップを学びながら、 ハワイアンソングに合わせて優雅にフラを楽しむクラスです。 フラのポジションで体幹を鍛えてシェイプアップ！(女性限定)	12月1日	6・13・20	3・10・17・24	10・17・24	木	9:45～10:45	武道場1	石山 悦子	事前申込	全10回 4,500円	20名	1回 650円
10	子育てママ フィットネス	ママ向けの運動クラス。産後の身体をボールエクササイズ、 やさしいピラティスなどでスッキリボディへ!!! 託児ではありませんが、3歳未満のお子様も入室OK!	12月1日	13・20・27	3・10・17・24	10・17・24	木	10:00～11:00	武道場2	柳澤 さよ	当日受付	各1回 550円	20名	-
11	骨盤ストレッチ	簡単な体操で、骨盤を中心に身体を整えていきます。 不調の改善・スタイルアップ・スポーツパフォーマンスの 向上におすすです。	12月1日	6・13・20・27	3・17	3・10・17・24	木	11:00～12:00	武道場1	山崎 陽子	事前申込	全10回 4,500円	20名	1回 650円
12	ゆったりピラティス	はじめての方でも安心して参加できるレッスンです。 《ブリージング》という呼吸法で、身体と心を同時にコントロールし インナーマッスルと体幹を鍛えましょう。	12月1日	7・14・21・28	4・18・25	4・11・18	金	9:45～10:45	武道場2	川井 珠美	事前申込	全10回 4,500円	20名	1回 650円
13	しっかりピラティス	ピラティスの動きのポーズとブリージングにより しっかりコアマッスルを刺激!! 美しいプロポーションを作っていきます。	12月1日	7・14・21・28	4・18・25	4・11・18	金	11:00～12:00	武道場2	川井 珠美	事前申込	全10回 4,500円	20名	1回 650円

※ ①、②、③、④、⑤、⑥、⑨、⑪、⑫、⑬は事前申込です。12月1日9:30より受付開始。参加申込用紙に必要事項を記入し料金を添えて窓口までお越し下さい。

※ 「④呼吸ストレッチヨガ」「⑤アロマリラックスヨガ」のお申し込みは、【前期】12月1日 【後期】2月8日 時間は9:30より受付開始となります。

※ ⑦、⑧、⑩は当日申し込みのみ。

※ 各教室先着順にて定員になり次第受付を締め切らせて頂きます。但し定員に達していない教室については 550円/1回 (④・⑤は350円/1回) をお支払い頂ければ当日参加も受付を行います。

※ 教室参加前に体調チェック(検温等)、手指消毒をお願い致します。

※ 健康状態に不安のある方は、医師の許可を得てからご参加ください。

※ 教室中はマスク着用のうえ、ご参加ください。

※ 教室参加にあたりご記入頂いた情報は教室運営に使用し、その他の目的には使用しません。

※ 感染症拡大予防の為、急遽日程等変更になる場合がございます。

※ 託児ありの教室に関しては 650円/1回 別途必要となります。(事前予約制) 【\*返金は出来ませんのでご了承下さい。】

※ 料金の設定が変更となります。予めご了承ください。

※ 参加教室の1週間前までに申込用紙に必要事項の記入と託児利用料をお支払い下さい。

※ お問合せ: 048-432-2611 : 蕨市民体育館 受付窓口まで

