



# 蕨市民体育館 2022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。<br>ラテンミュージックに合わせて身体を動かしましょう。<br>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               | 16・23・30   | 6・13・20・27 | 6・13・20    | 月  | 9:45～10:45  | アリーナ | 宮林 和美  | 事前申込 | 全10回<br>4,500円 | 20名 | 1回<br>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、<br>集中力を高めて心身ともにリフレッシュ   | 12月1日               | 16・23・30   | 6・13・20・27 | 6・13・20    | 月  | 9:45～10:45  | 武道場2 | 山本 千恵  | 事前申込 | 全10回<br>4,500円 | 20名 | 1回<br>650円 |
| 3  | ボールdeエアロ          | 小さなボールを使って姿勢を整え、<br>大きなボールの上で跳んで弾んで楽しくダンシング。   | 12月1日               | 17・24・31   | 7・14・21・28 | 7・14・28    | 火  | 9:45～10:45  | 武道場2 | 佐藤 恵   | 事前申込 | 全10回<br>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、<br>ケガの予防・免疫力の向上・内臓の動きを整えます。<br>ゆっくり動いていくので、初めての方でも安心です！                    | 前期<br>(申込開始日:12月1日) | 17・24・31   | 7・14       |            | 火  | 11:00～12:00 | 武道場2 | 佐藤 恵   | 事前申込 | 全5回<br>1,500円  | 25名 | -          |
|    |                   |  | 後期<br>(申込開始日:2月14日) |            | 21・28      | 7・14・28    | 火  | 11:00～12:00 |      |        | 事前申込 | 全5回<br>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！<br>呼吸とともに吸い込んだアロマの成分は様々な<br>効果を発揮してくれます。<br>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<br>(申込開始日:12月1日) | 17・24・31   | 7・14       |            | 火  | 13:00～14:00 | 武道場2 | 佐藤 恵   | 事前申込 | 全5回<br>1,500円  | 25名 | -          |
|    |                   |  | 後期<br>(申込開始日:2月14日) |            | 21・28      | 7・14・28    | 火  | 13:00～14:00 |      |        | 事前申込 | 全5回<br>1,500円  | 25名 | -          |
| 6  | 元気アップ教室<br>～3B体操～ | 60歳以上対象！遊びの要素をふんだんに取り入れて<br>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               | 10・17・24   | 7・14・21・28 | 7・14・28    | 火  | 13:30～14:30 | 武道場1 | 高橋 めぐみ | 事前申込 | 全10回<br>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、<br>気持ちよく汗をかいて軽やかになりましょう♪  | 12月1日               | 11・18・25   | 1・8・15・22  | 1・8・15・22  | 水  | 10:00～10:45 | 武道場1 | 土田 和美  | 当日受付 | 各1回<br>450円    | 20名 | -          |
| 8  | ほぐしのヨガ            | 気持ちよくほぐしながら心と身体を整えます。<br>太古から伝わる最高の健康法です。  | 12月1日               | 11・18・25   | 1・8・15・22  | 1・8・15・22  | 水  | 11:00～12:00 | 武道場2 | 土田 和美  | 当日受付 | 各1回<br>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、<br>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。<br>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               | 5・12・19    | 2・9・16     | 2・9・16・23  | 木  | 9:45～10:45  | 武道場1 | 石山 悦子  | 事前申込 | 全10回<br>4,500円 | 20名 | 1回<br>650円 |
| 10 | ボールピラティス          | ボールを使ったピラティスでインナーマッスルを刺激！<br>音楽に合わせたボールエクササイズで<br>楽しく美しいボディラインをつくりましょう！（女性限定）                  | 12月1日               | 12・19・26   | 2・9・16     | 2・9・16・23  | 木  | 9:00～9:45   | 武道場2 | 柳澤 さより | 当日受付 | 各1回<br>500円    | 20名 | -          |
| 11 | 子育てママ<br>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、<br>やさしいピラティスなどでスッキリボディへ!!!<br>託児ではありませんが、5歳未満のお子様も入室OK!            | 12月1日               | 12・19・26   | 2・9・16     | 2・9・16・23  | 木  | 10:00～10:45 | 武道場2 | 柳澤 さより | 当日受付 | 各1回<br>500円    | 20名 | -          |
| 12 | 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。<br>不調の改善・スタイルアップ・スポーツパフォーマンスの<br>向上におすすめです。                           | 12月1日               | 5・12・19・26 | 2・9・16     | 2・9・23     | 木  | 11:00～12:00 | 武道場1 | 山崎 陽子  | 事前申込 | 全10回<br>4,500円 | 25名 | 1回<br>650円 |
| 13 | 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。<br>《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<br>インナーマッスルと体幹を鍛えましょう。             | 12月1日               | 13・20・27   | 3・10・17    | 3・10・17・24 | 金  | 9:45～10:45  | 武道場2 | 川井 珠美  | 事前申込 | 全10回<br>4,500円 | 20名 | 1回<br>650円 |
| 14 | 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<br>しっかりコアマッスルを刺激！！<br>美しいプロポーションを作っていきます。                               | 12月1日               | 13・20・27   | 3・10・17    | 3・10・17・24 | 金  | 11:00～12:00 | 武道場2 | 川井 珠美  | 事前申込 | 全10回<br>4,500円 | 20名 | 1回<br>650円 |

※ ①、②、③、④、⑤、⑥、⑨、⑫、⑬、⑭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14日 時間は9:30より受付開始となります。

※ ⑦、⑧、⑩、⑪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。

※ 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。

※ 教室中はマスク着用のうえ、ご参加ください。

※ 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。

※ 申込み後の返金はできません。

体調管理や日程等、ご自身で管理の上、申込みください。

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。

※ 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。

※ 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。】

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。

※ お問い合わせ：048-432-2611：蕨市民体育館 受付窓口まで

