



## 蕨市民体育館 2025年度 夏期（7月～9月）スポーツ教室開催のご案内

| NO | 教 室 名              | 内 容                                                                                        | 日 程                                                                |               |              |              | 曜 日 | 開 催 時 間     | 場 所  | 講 師    | 申 込 方 法       | 参 加 料          | 定 員 | 託 児        |
|----|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|-----|-------------|------|--------|---------------|----------------|-----|------------|
|    |                    |                                                                                            | 申込開始日                                                              | 7月            | 8月           | 9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効果的です。                    | 6月1日                                                               | 7・14・28       | お休み          | 1・8・22・29    | 月   | 9：45～10：45  | アリーナ | 宮林 和美  | ネット予約<br>事前申込 | 全7回<br>3,850円  | 25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♪                                                | 6月1日                                                               | 7・14・28       | 4・18・25      | 1・8・22・29    | 月   | 9：45～10：45  | 武道場2 | 山本 千恵  | ネット予約<br>事前申込 | 全10回<br>5,500円 | 25名 | 1回<br>650円 |
| 3  | 姿勢エクササイズ           | エクササイズを行い、偏った姿勢やクセを見直します。<br>肩こりや姿勢が気になる方におすすめ♪                                            | －                                                                  | 7・14・28       | 4・18・25      | 8・22・29      | 月   | 11：30～12：30 | 武道場2 | 櫻井 早苗  | 当日受付          | 各1回<br>500円    | 25名 |            |
| 4  | 初めての筋トレ            | はじめての方でも安心して参加できるレッスンです。<br>基礎代謝を上げて太りにくいカラダ作りを目指しましょう！                                    | －                                                                  | 7・14・28       | 4・25         | 1・8・29       | 月   | 13：00～14：00 | 武道場2 | 小山 彩奈  | 当日受付          | 各1回<br>500円    | 25名 |            |
| 5  | 朝活ヨガ               | ココロとカラダを整えて<br>気持ちの良い1日のスタートを迎えませんか。                                                       | －                                                                  | 1・8・15・29     | 5・19         | 2・9・16・30    | 火   | 9：30～10：30  | 武道場2 | 佐藤 恵   | 当日受付          | 各1回<br>550円    | 25名 | －          |
| 6  | 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！                | 6月1日                                                               | 1・8・15・29     | 5・19         | 2・9・16・30    | 火   | 11：00～12：00 | 武道場2 | 佐藤 恵   | ネット予約<br>事前申込 | 全10回<br>4,000円 | 25名 | －          |
| 7  | 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。 | 6月1日                                                               | 1・8・15・29     | 5・19         | 2・9・16・30    | 火   | 13：00～14：00 | 武道場2 | 佐藤 恵   | ネット予約<br>事前申込 | 全10回<br>4,000円 | 25名 | －          |
| 8  | 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！                                 | 6月1日                                                               | 1・8・15・22・29  | お休み          | 2・9・16・23・30 | 火   | 13：30～14：30 | 武道場1 | 高橋 めぐみ | ネット予約<br>事前申込 | 全10回<br>5,500円 | 20名 | －          |
| 9  | キックボクシング<br>エクササイズ | 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♪                                        | －                                                                  | 2・9・16・23・30  | 6・13・20・27   | 3・10・17・24   | 水   | 10：00～10：45 | 武道場1 | 飯沼 早苗  | 当日受付          | 各1回<br>550円    | 25名 | －          |
| 10 | 本気(ガチトレ)           | 様々な自重トレーニングを行い全身を鍛えます。<br>きついトレーニングを乗り越えて新しい自分に生まれ変わりたい！                                   | －                                                                  | 2・9・16・23・30  | 6・13・20・27   | 3・10・17・24   | 水   | 11：15～12：15 | 武道場2 | 植田 優太  | 当日受付          | 各1回<br>300円    | 25名 | －          |
| 11 | ゆっくりストレッチ          | 身体が固い人大歓迎！！<br>ゆっくりと時間をかけて固まった身体を伸ばしていきましょう♪                                               | 1ヶ月毎の事前申込となります。但し、定員に達していなければ500円/回で当日参加も可能です。<br>詳細は個別POPをご覧ください。 |               |              |              | 水   | 17：45～18：45 | 武道場2 | 佐藤 三玲  | 事前申込/当日受付     | 各1回<br>500円    | 20名 | －          |
| 12 | 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）              | －                                                                  | 3・10・17・24    | 7・21・28      | 4・11・25      | 木   | 9：00～10：00  | 武道場2 | 柳澤 さより | 当日受付          | 各1回<br>600円    | 10名 | －          |
| 13 | スマイル体操             | 筋力トレーニング、ウォーキングなどを楽しく行います。<br>運動不足の方にオススメ!                                                 | －                                                                  | 3・10・17・24・31 | 7・14・21・28   | 4・11・18      | 木   | 9：30～10：30  | アリーナ | 植田 優太  | 当日受付          | 各1回<br>300円    | －   | －          |
| 14 | 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）       | 6月1日                                                               | 10・17・24      | 7・21・28      | 4・11・18・25   | 木   | 9：45～10：45  | 武道場1 | 石山 悦子  | ネット予約<br>事前申込 | 全10回<br>5,500円 | 25名 | 1回<br>650円 |
| 15 | 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。                       | 6月1日                                                               | 3・10・17・24    | 7・28         | 4・11・18・25   | 木   | 11：00～12：00 | 武道場1 | 山崎 陽子  | ネット予約<br>事前申込 | 全10回<br>5,500円 | 30名 | 1回<br>650円 |
| 16 | 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。         | 6月1日                                                               | 4・11・18・25    | 1・8・29       | 5・12・19      | 金   | 9：45～10：45  | 武道場2 | 川井 珠美  | ネット予約<br>事前申込 | 全10回<br>5,500円 | 30名 | 1回<br>650円 |
| 17 | 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。                           | 6月1日                                                               | 4・11・18・25    | 1・8・29       | 5・12・19      | 金   | 11:00～12：00 | 武道場2 | 川井 珠美  | ネット予約<br>事前申込 | 全10回<br>5,500円 | 30名 | 1回<br>650円 |
| 18 | のびのびきっず体操          | 未就学児の運動デビューに持ってこい!<br>運動を楽しく先生が教えます。                                                       | －                                                                  | 4・11・18・25    | 1・8・15・22・29 | 5・12・19・26   | 金   | 15:45～16：45 | 武道場2 | 高橋 悠真  | 当日受付          | 各1回<br>300円    | 30名 | 1回<br>650円 |

- ※ 事前申込はネット予約（抽選）といたします。6月1日9：30～6月15日17：00までにお申込みください。（定員を超えた場合は抽選となります。）インターネット環境が無い方は受付窓口までお問合せください。  
当選発表は6月16日10：00～より当選の方へのみメールをお送りいたします。 参加料のお支払いは7月1日から各教室初回までにお支払いください。その際に当選確定メールを拝見させていただきます。
- ※ 当選発表後、空き枠がある教室については、6月17日9：30～窓口及びネット予約同時開始（先着順）といたします。
- ※ ③、④、⑤、⑨、⑩、⑫、⑬、⑯は当日申込（先着順）のみとなります。（③・④は500円/1回 ⑤・⑨は550円/1回 ⑩・⑬・⑯は300円/1回 ⑫は600円/1回）
- ※ 各教室、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①・②・⑧・⑭・⑮・⑰は650円/1回(⑥・⑦は450円/1回)をお支払い頂ければ当日参加も可能です。
- ※ 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。 体調管理や日程等、ご自身で管理の上、お申込みください。
- ※ 当選後のキャンセルは出来ません。
- ※ 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。
- ※ 託児に関しては 650円/1回（事前予約）が別途必要となります。【＊返金は出来ませんのでご了承ください。】  
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ください。
- ※ ⑪の日程はトレーニングジム横にある個別POPをご覧ください。
- ※ 令和6年7月1日以降の教室より各教室2回目からの当日分のネット予約ができるようになります。（開催日前日の19:30までにお申込みください。）

※ お問合せ：048-432-2611：蕨市民体育館 受付窓口まで



ネット予約システム  
QRコード

蕨市民体育館：指定管理者  
シンコースポーツ・毎日興業共同事業体