



# 鴻巣市立総合体育館 うんどう教室開催予定表



No	教室名	内容	日程				曜日	開催時間	対象	参加料	定員
			12月	1月	2月	3月					
1	ノルディックウォーキング	2本の杖(ストック)を使用して、歩行運動の補助し、運動効果をより強増させます。	7・14・21	18・25	15	1・8・15・22	月	13:15 ~ 14:15	16歳以上	全10回 ¥5,000	20名
2	骨盤ストレッチ	骨盤のゆがみを簡単なストレッチで正しい位置に調整していきます。	2・9・23	6・13・20・27	17	3・17	水	13:10 ~ 14:10			
3	ボディ・シェイピング	誰にでもできる簡単な動きで有酸素運動と筋力トレーニングを取り入れた脂肪燃焼を行っていく教室です。	2・9・23	6・13・20・27	17	3・17	水	14:15 ~ 15:15			
4	アクティブプログラム	歩行動作の改善や柔軟体操、楽しく筋力トレーニング等を行います。	3・10・17	7・14・21・28	開催なし	4・11・18	木	9:00 ~ 10:00		全10回 ¥3,500	
5	チアダンス (キッズ)	キラキラするポンポンをもって楽しくかわいく踊るクラスです。ダンスがはじめてでも大丈夫です。	7・14・21	18・25	1・8・15・22	1・8・15・22	月	15:30 ~ 16:30	3歳~5歳 (未就学児)	月4回 3,600円	10名
6	チアダンス (初級)							16:35 ~ 17:35	小学生	月3回 2,700円	10名
7	チアダンス (中級)							17:40 ~ 18:40	小学生	月2回 1,800円	15名
8	体育のともだち ※キッズ	さまざまなスポーツ・運動の土台となる、コーディネーション能力を育て、健やかな成長を促進します。	7・14・21	18・25	15	1・8・15・22	月	15:45 ~ 16:40	4歳~就学児	全10回 7,000円	12名
9	体育のともだち ※ジュニア1							16:45 ~ 17:40	小学1年~2年		
10	体育のともだち ※ジュニア2							17:45 ~ 18:40	小学3年~6年		
11	体育のともだち ※リトルA		10:00 ~ 10:45	2~3歳	全10回 5,000円						
12	体育のともだち ※リトルB					10:50 ~ 11:35					
13	体育のともだち ※キッズ		2・9・23	6・13・20・27	17	3・17	水	15:45 ~ 16:40	4歳~就学児	全10回 7,000円	
14	体育のともだち ※ジュニア1		16:45 ~ 17:40	小学1年~2年							
15	体育のともだち ※ジュニア2		17:45 ~ 18:40	小学3年~6年							

- ※ 11月21日(土)9:30~より受付開始。参加申込用紙に必要事項を記入し受付窓口までお越し下さい。(チアダンスを除く)
- ※ 「チアダンス」は定員の空き状況を窓口までご確認ください。
- ※ 「チアダンス」は月謝制です。教室開催回数により料金が異なりますのでご了承ください。
- ※ 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。
- ※ 定員に達していない教室又は当日定員に余裕がある教室に関しては1回参加も可能です。詳細は受付窓口にてお問合せ下さい。
- ※ 各教室2回目以降の参加料まとめ支払いは行っておりませんのでご了承ください。
- ※ 持ち物：動きやすい服装・タオル・室内履き・飲料水
- ※ 教室参加の際は毎回受付にて検温、健康チェックシートの記入のご協力をお願い致します。
- ※ 備え付けの消毒液でこまめな手指消毒をお願い致します。また館内ではマスクの着用し(運動中を除く)、大きな声での会話はお控え下さい。
- ※ 体育館内の備品や用具をご使用の際は消毒して頂くようご協力下さい。
- ※ 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。
- ※ お問合せ：048-543-0101 : 鴻巣市立総合体育館 受付窓口まで (火曜日休館)

