



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
			1月	2月	3月					
1	楽しいフラダンス	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！	24・31	7・14・21・28	7・14・21・28	日	9:30～10:30	16歳以上	1回 ¥500	20名
2	BODYメイクストレッチ 月曜コース	ヨガの要素を取り入れたポーズと呼吸法で身体をリラックスさせていきます。ご自身の体力に合わせて、ゆっくりとボディメイク&ストレッチしていきましょう。	18・25	1・8・15・22	1・8・15・22	月	13:30～14:30		1回 ¥500	
3	BODYメイクストレッチ 木曜コース		14・21・28	4・18・25	4・11・18・25	木	13:30～14:30		1回 ¥500	
4	デトックスヨガ 初心者コース	内臓の機能を活性化し血液やリンパの流れを促進して体内の老廃物を排出することで便秘や冷え、むくみを改善。免疫力を高め自立神経も整いやすくしていきます。	13・20・27	3・10・17	3・10・17・24	水	9:30～10:30		1回 ¥500	
5	デトックスヨガ 中級者コース						10:45～11:45		1回 ¥500	
6	癒しのヨガ 水曜コース	さまざまなポーズと呼吸で自律神経を調整しリラックスを高めます。少しずつ体幹を強くして代謝をアップさせていきます。	13・20・27	3・10・17	3・10・17・24	水	19:15～20:30		1回 ¥500	
7	癒しのヨガ 金曜コース						15・22		5・12・19・26	
8	リラク্সアロマヨガ	アロマの香り漂う心地よい空間でヨガを行います。アロマの香りによって自然と呼吸が深まり、心身共にリラックスすることができます。 1週間の心と身体の疲れをリラク্সアロマヨガで癒しませんか？	15・22・29	5・12・19・26	5・12・19	金	19:30～20:30		1回 ¥500	

- ※ 令和3年1月6日（水）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。
- ※ 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。 1回／¥600-
- ※ 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。
- ※ 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。
- ※ 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を着用し（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）

