

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 |
|----|--------------------|--|--------------|-------------|--------------|------------|----|-------------|-------|------------|-----|
| | | | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | | | | | |
| 1 | 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。 | 7・14・21・28 | 19・26 | 9・16・23・30 | 14・21・28 | 水 | 13:10～14:10 | 16歳以上 | 1回 ¥600 | 20名 |
| 2 | 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。 | 7・14・21・28 | 19・26 | 9・16・23・30 | 14・21・28 | 水 | 14:15～15:15 | | 1回 ¥600 | |
| 3 | 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。 | 8・15・22 | 20・27 | 3・10・17・24 | 1・15・29 | 木 | 9:00～10:00 | | 1回 ¥500 | |
| 4 | BODYメイクストレッチ 月曜コース | コロナ禍の今、運動不足から身体が凝り固まり様々な不調を覚える方が急増しています。深い呼吸と共に骨盤の歪みや身体を整え、ボディメイクメンテナンスをしていきます。運動が苦手な方や身体が硬い方でも簡単に始められる身体づくりを行います。 | 5・12・19・26 | 10・17・24・31 | 7・14・21・28 | 5・12・19・26 | 月 | 13:30～14:30 | | 1回 ¥600 | |
| 5 | BODYメイクストレッチ 木曜コース | | 1・8・15・22 | 6・13・20・27 | 3・10・17・24 | 1・15・29 | 木 | 13:30～14:30 | | 1回 ¥600 | |
| 6 | 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なります。 | 14・21・28 | 12・19・26 | 2・9・23・30 | 14・21・28 | 水 | 9:30～10:30 | | 1回 ¥600 | |
| 7 | デトックスヨガ 中級者コース | | | | | | | 10:45～11:45 | | 1回 ¥600 | |
| 8 | 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。 | 7・14・21・28 | 12・19・26 | 2・9・16・23・30 | 14・21・28 | 水 | 19:15～20:30 | | 1回 ¥600 | |
| 9 | 癒しのヨガ 金曜コース | | 2・9・16・23・30 | 7・14・21・28 | 4・11・18・25 | 2・16・30 | 金 | 10:30～11:45 | | 1回 ¥600 | |
| 10 | ザ・サーキットトレーニング | 筋力トレーニングと有酸素トレーニングを休憩なしで続けることで短時間でも脂肪燃焼効果が期待できます。減量やダイエットを目指す方におススメです。 みんなで楽しく引き締めボディを目指しましょう！！ | 23・30 | 7・21 | 4・11・18・25 | 2・16・30 | 金 | 9:20～10:00 | | 1回 ¥300 | |
| 11 | リラックスアロマヨガ | 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ックスアロマヨガで癒しませんか？ | 9・16・30 | 7・14・21・28 | 4・18・25 | 2・16 | 金 | 19:30～20:30 | | 1回 600円 | |

※ 令和3年3月20日（土）9：30～より参加希望者受付開始。直接窓口もしくはお電話にてお申込み下さい。【 ☎：048-543-0101 】

※ 教室参加料はその都度開催日当日にお支払い下さい。

※ 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。

※ 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、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 ※火曜日が祝日にあたる場合は翌日）



鴻巣地域体育施設ホームページ



鴻巣市立総合体育館：指定管理者
鴻巣ヘルスプロモーションJV