

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	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！	5.12.19	9.16.23.30	6.13.20	13.20.27	日	9:30～10:30	16歳以上	1回 ¥600	20名
2	アクティブストレッチ	1週間の始まりをストレッチでほぐし、気持ちよく迎えましょう！ケガ予防、疲労回復などの効果も得られます	6.13	17.24.31	7.28	7.14	月	9:00～9:55		1回 ¥500	
3	ノルディックウォーキング	2本のポールを使用し足腰の弱い方や体力に自信のない方でも、個々に合わせたレッスンをを行っています。	6.13.20	17.24.31	7.28	7.14	月	13:15～14:15		1回 ¥600	
4	BODYメイクストレッチ	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、ゆっくりとボディメイク&ストレッチしていきましょう。	6.13.20	17.24.31	7.14.21.28	7.14.28	月	13:30～14:30		1回 ¥600	
5	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。	1.8.15.22	12.19.26	2.9	9.16	水	13:10～14:10		1回 ¥600	
6	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。	1.8.15.22	12.19.26	2.9	9.16	水	14:15～15:15		1回 ¥600	
7	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。	1.8.15.22	12.19.26	2.9.16	2.9.16.23.30	9:30～10:30	16歳以上		1回 ¥600	
8	デトックスヨガ 中級者コース						10:45～11:45			1回 ¥600	
9	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。	2.9.16	13.20.27	3.10.24	3.10.17	木	9:00～10:00		1回 ¥500	
10	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。少しづつ体幹を強くして代謝をアップさせていきます。	1.8.15.22	12.19.26	2.9.16	2.9.16.23.30	水	19:15～20:30		1回 ¥600	
11	癒しのヨガ 金曜コース		3.10.17.24	7.14.21.28	4.18.25	4.11.18.25	金	10:30～11:45		1回 ¥600	
12	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！！	3.10.17.24	7.14.21.28	4.18.25	4.11.18.25	金	9:20～10:00		1回 ¥300	
13	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ックスアロマヨガで癒しましょうか？	3.10.17	7.14.21.28	4.18.25	4.11.18.25	金	19:30～20:30		1回 ¥600	
14	ホィールyoga	背骨を柔軟にする為に設計された、丸い輪っかのトレーニング器具（ヨガの補助具）を使用して行うヨガです。身体の隅々まで伸びる気持ちよさを実感してみてください。	2.9.16.23	6.13.27	3.17.24	3.10.24.31	木	13:30～14:30		1回 ¥600	

- ※ 令和3年11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し込みください。【☎ 048-543-0101】
- ※ 教室参加費はその都度開催日当日にお支払いください。
- ※ 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、定員に余裕のある教室に関しましては当日1回参加も可能です。
- ※ 持ち物：動きやすい服装・タオル・室内履き・飲料水・マスク
- ※ 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のご使用後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）

