



# 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	
			10月	11月	12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!	8.15.22	5.26	10.17.24	日	9:30 ~ 10:30	16歳以上	1回 ¥700	20名	
2	卓球教室	初心者の方、大歓迎!!! 卓球が好きな方、もっと上達したい方、講師が丁寧に1つ1つ教えます!	1.8.15.22	5.12.26	3	日	19:00~20:30		1回 ¥600	12名	
3	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。	2.16. <del>3</del> .30	6.13.20.27	4.11.18.25	月	13:30 ~ 14:30		1回 ¥700	20名	
4	SALSATION (サルセーション)	ダンススタイルのフィットネスで音楽を楽しみながら気持ちを込めて表現し、全体で機能的な動作が自然とできるようになっていきます! 年齢・経験問わずだれでも気軽に始めることのできるフィットネスプログラムです◎	2.30	6.13.20.27	4.11.18.25	月	19:30~20:30		1回 ¥700		
5	姿勢改善ヨガ	肩こりや猫背改善、疲れやすい方、冷え性の方にもおすすめです。深い呼吸を行いながらポーズをとることで、背骨や骨盤といった身体のバランスを整えられます!!! 楽しく美しい姿勢を目指していきましょう◎	4.11.18.25	1. <del>8</del> 15.22.29	<del>3</del> 13.20.27	水	10:30 ~ 11:30		1回 ¥700		
6	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。	4.11.18.25	1.8.15.22.29	6.20	水	13:10 ~ 14:10		1回 ¥700		
7	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。	4.11.18.25	1.8.15.22.29	6.20	水	14:15 ~ 15:15		1回 ¥700		
8	ハッピー月フロヨガ	音楽に合わせて流れるようにポーズをとっていくヨガです。沢山のポーズをとり、呼吸も継続的におこなうので、思考を手放し「今、この瞬間」に集中することを促してくれます。	4.11.25	1.8.15.29	6.13.20.27	水	19:15~20:15		1回 ¥700		
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。	5.12.19	2.9.30	7.14.21	木	9:00 ~ 10:00		1回 ¥500		
10	ホイール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。	5.12.19.26	2.9. <del>3</del> .30	7.14.21	木	13:30 ~ 14:30		1回 ¥700		10名
11	マットピラティス入門	やさしい動きで筋肉のバランスを整えて、姿勢の改善をしていきます。年齢・性別関係なく、どなたでも出来るピラティスです。	5.12.19	2.9.16.30	14.21	木	19:30~20:30		1回 ¥700		20名
11	癒しのヨガ	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。	6.20.27	10.17.24	1.8.15.22	金	10:30 ~ 11:45		1回 ¥700		
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!!	6.20	10.17	1.15	金	9:20 ~ 10:00		1回 ¥300		
13	代謝アップ♥ヨガ	血液やリンパの流れを促し代謝を高め、インナーマッスルを鍛えましょう。基礎代謝をアップし痩せやすく太りにくい健康な身体と一緒に作っていきましょう	6.13.20.27	10.17.24	1.8.15.22	金	13:30~14:30		1回 ¥700		
14	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?	6.13.20.27	10.24	1.8.15.22	金	19:30 ~ 20:30	1回 ¥700			

※ 令和5年 9月 20日(木) 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(個人の判断になります)

※ 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は個人の判断としますが、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。

※ お問い合わせ: 048-543-0101 : 鴻巣市立総合体育館 受付窓口まで(火曜日休館)



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

