

# 鴻巣市総合体育館 運動教室一覧

## 【成人向け運動教室】

レッスン名	内容	曜日	時間	日付			開催場所	対象	定員	料金
				4月	5月	6月				
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くクラスです。	月	13:00-14:00	8、15、22	13、20、27	3、10、17、24	会議室	16歳以上	20名	700円/回
SALSATION	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。	月	19:30-20:30	8、15、22	13、20、27	10、17、24	武道場（剣道）	16歳以上	20名	700円/回
姿勢改善ヨガ	肩こり猫背改善、疲れやすい方冷え性の方にもおすすめです。深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ています。	水	10:30-11:30	3、10、17、24	1、8、15、29	5、12、19、26	武道場（剣道）	16歳以上	20名	700円/回
ハッピーフローヨガ	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。	水	19:15-20:15	3、10、17、24	8、15、22、29	5、12、19、26	会議室	16歳以上	20名	700円/回
ホイールyoga	背骨を柔軟にするために設計された、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。	木	13:00-14:00	4、11、18、25	2、9、16、23、30	6、13、20、27	会議室	16歳以上	10名	700円/回
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を改善していきます。	木	19:30-20:30	4、11、18、25	9、16、23、30	6、13、20、27	会議室	16歳以上	20名	700円/回
癒しのヨガ	様々なポーズと呼吸で自律神経を調整しリラックス高めます。少しずつ体幹を強くして代謝をアップさせていきます。	金	10:30-11:45	5、12、19、26	10、17、24、31	7、14、21、28	武道場（柔道）	16歳以上	20名	700円/回
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て痩せやすく太りにくい健康な身体を作るクラスです。	金	13:30-14:30	5、19、26	10、17、24、31	7、14、21、28	武道場（柔道）	16歳以上	20名	700円/回
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、心身ともにリラックスすることができます。	金	19:30-20:30	5、12、19、26	10、17、24、31	7、14、21、28	会議室	16歳以上	20名	700円/回
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。	日	10:00-11:00	7、21、28	12、19、26	2、9、16、23	武道場（剣道）	16歳以上	20名	700円/回
卓球教室（一般）	初心者の方大歓迎 卓球が好きな方、もっと上達したい方、講師がいないひとひとつとつ教えます。	日	19:00-20:30		5、12、19	2、9、16、23、30	卓球場A・B・C	16歳以上	12名	600円/回

## 【子ども向け運動教室】

レッスン名	内容	曜日	時間	日付			開催場所	対象	定員	料金
				4月	5月	6月				
チアダンス(キッズ)	キラキラするボンボンをもって楽しくかわいく踊るクラスです。ダンスが初めてでも大丈夫です！	金	15:45-16:45	5、12、19、26	10、17、24、31	7、14、21、28	会議室	3~5歳(未就学児)	15名	※3,600円/月
チアダンス(初級)		金	16:45-17:45	5、12、19、26	10、17、24、31	7、14、21、28	会議室	小学生	20名	※3,600円/月
チアダンス(中級)		金	17:45-18:45	5、12、19、26	10、17、24、31	7、14、21、28	会議室	小学生	20名	※3,600円/月
卓球教室(ジュニア)	楽しくレッスンを行っています。卓球を通じて粘り強さや反射神経・競争心を養っていきましょう。	日	17:00-18:30		5、12、19	2、9、16、23、30	卓球場D・E・F	小・中学生	10名	600円/回

※各教室は**2024年4月3日(水)**より参加者希望受付開始します。 当日より直接窓口にお越しいただき、お手続きの程よろしくお願いたします。

※参加料はその都度、開催日当日にお支払いください。(チアダンスを除く)

※「チアダンス」は定員の空き状況は申込窓口までご確認ください。

※「チアダンス」は月謝制になります。教室開催回数により、料金が異なりますので予めご理解ください。

※各教室先着順にて定員になり次第、受付を締め切ります。

※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。詳細は窓口にてお問い合わせください。

※持ち物：動きやすい服装、タオル、室内履き、飲料水

※体育館の設備や用具の使用後の消毒していただきますようお願いいたします。

※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いただ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。

次期指定管理者

アシックス・アイルグループ